วิธีบำเพ็ญสมาธิเบื้องต้น
และ
บทสวดมนต์เพื่อการอบรมจิตภาวนา

รวบรวมโดย พระราชวิสุทธิกวี

คณะศิษย์กรรมฐาน
จัดพิมพ์เผยแพร่.

วิธีบำเพ็ญสมาธิเบื้องต้น

และ

บทสวดมนต์เพื่อการอบรมจิตภาวนา

รวบรวมโดย พระราชวิสุทธิกวี

คณะศิษย์กรรมฐาน
จัดพิมพ์เผยแพร่.

สถิติการพิมพ์

พิมพ์ครั้งที่ ๑	๔ ม.ค. ๒๕๒๘	จำนวน	๑,๕๐๐	เล่ม
พิมพ์ครั้งที่ ๒	๑ ก.ค. ๒๕๒๘	,,	๒,๐๐๐	,,
พิมพ์ครั้งที่ ๓	๑๕ ธ.ค. ๒๕๒๘	,,	๕,๐๐๐	,,
พิมพ์ครั้งที่ ๔	๒๕ เม.ย. ๒๕๒๙	,,	๓,๐๐๐	,,
พิมพ์ครั้งที่ ๕	๗ ก.ค. ๒๕๒๙	,,	๑,๕๐๐	,,
พิมพ์ครั้งที่ ๖	๑๑ ส.ค. ๒๕๒๙	,,	๒,๐๐๐	,,
พิมพ์ครั้งที่ ๗	๑๕ พ.ย. ๒๕๒๙	,,	๓,๕๐๐	,,
พิมพ์ครั้งที่ ๘	๒ ก.พ. ๒๕๓๐	,,	๒,๐๐๐	,,
พิมพ์ครั้งที่ ๙	๕ ธ.ค. ๒๕๓๐	,,	๒,๐๐๐	,,
พิมพ์ครั้งที่ ๑๐	๑ เม.ย. ๒๕๓๑	,,	๒,๐๐๐	,,
พิมพ์ครั้งที่ ๑๑	๒๕ ส.ค. ๒๕๓๑	,,	๒,๐๐๐	,,
พิมพ์ครั้งที่ ๑๒	๒๕ ธ.ค. ๒๕๓๑	,,	๓,๐๐๐	,,
พิมพ์ครั้งที่ ๑๓	๑ มิ.ย. ๒๕๓๒	,,	๒,๐๐๐	,,

คำนำ

หนังสือเล่มนี้ คณะศิษย์กรรมฐาน วัดโสมนัสวิหาร ได้จัดพิมพ์ขึ้นเพื่อส่งเสริมการปฏิบัติกรรมฐานเป็นสำคัญ เพื่อประโยชน์และเพื่อสะดวกแก่ท่านผู้สนใจในการฝึกอบรมจิตของตน เหมาะสำหรับผู้เริ่มฝึกกรรมฐานเบื้องต้น, สำหรับผู้ใช้สวดมนต์ก่อนนอนหรือก่อนบำเพ็ญกรรมฐานประจำวัน และเหมาะสำหรับผู้ต้องการไปปฏิบัติกรรมฐานที่วัดธรรมยุต ซึ่งมีการอบรมกรรมฐานทุกวันพระตามปักข์ หากท่านผู้สนใจอ่านเพื่อถือเอาแนวปฏิบัติ และใช้สวดประกอบในการบำเพ็ญภาวนาของตนแล้ว ก็จะได้รับผลตามสมควรแก่การปฏิบัติอย่างแน่นอน

คณะศิษย์กรรมฐาน ผู้เห็นคุณค่าของการฝึกอบรมจิตตามหลักพระพุทธศาสนา ได้ช่วยกันบริจาคทรัพย์ตามกำลังศรัทธาและความสามารถของตนจัดพิมพ์หนังสือนี้ขึ้น เพื่อมอบหรือแจกให้แก่ท่านที่เคารพนับถือหรือท่านที่สนใจในการปฏิบัติกรรมฐาน และบางท่านก็จัดพิมพ์เป็นที่ระลึกใน

โอกาสทำบุญวันเกิดบ้าง ในโอกาสขึ้นปีใหม่บ้าง ในโอกาสอื่น ๆ บ้าง ทั้งนี้เพื่อเผยแพร่หลักการบำเพ็ญกรรมฐานให้เป็นประโยชน์แก่ท่านผู้สนใจและแก่ส่วนรวมเพิ่มขึ้น จึงนับว่าเป็นสิ่งที่ควรแก่การอนุโมทนา ชื่อว่าทุกท่านได้มีส่วนบำรุงส่งเสริมพระพุทธศาสนาในชาติของเราให้ดำรงมั่นเป็นประโยชน์แก่ส่วนรวมเพิ่มขึ้น

ด้วยในขณะนี้ ได้มีผู้สนใจในการปฏิบัติกรรมฐานตามหลักพระพุทธศาสนาเพิ่มขึ้น แต่ยังขาดสำนักปฏิบัติที่ดำเนินการเพื่อสนองความต้องการของพุทธศาสนิกชนในด้านนี้อยู่มาก โดยเฉพาะในกรุงเทพมหานคร ที่มีประชากรอยู่กันเป็นจำนวนมาก

ดังนั้น เพื่อส่งเสริมพระพุทธศาสนาในด้านปฏิบัติกรรมฐานนี้ ข้าพเจ้าจึงได้เปิดการฝึกอบรมกรรมฐานหลักสูตร ๗ วัน สำหรับฆราวาสผู้สนใจขึ้นในสถานที่ต่าง ๆ ทั้งในกรุงเทพ ฯ และต่างจังหวัดหลายแห่ง นับตั้งแต่ปี พ.ศ. ๒๕๒๕ มาจนถึงปัจจุบัน เป็นจำนวน ๒๕ รุ่นแล้ว ได้รับผลเป็นที่น่าพอใจมาก

ในการฝึกทุกครั้ง ผู้เข้าฝึกอบรมจะต้องไหว้พระสวดมนต์เสียก่อน แต่สวดเฉพาะที่จำเป็นและเกื้อกูลต่อการเจริญกรรมฐานเป็นสำคัญ เพราะเวลามีน้อย โดยใช้เวลาในการสวดมนต์แต่ละครั้งประมาณ ๑๕ นาที ทั้งนี้ก็เพื่อเตรียมตัวเตรียมใจให้เรียบร้อยก่อนลงมือปฏิบัติประจำวัน อันจะทำให้การฝึกอบรมได้ผลดีเพิ่มขึ้น นอกจากนี้แล้ว ศิษย์กรรมฐานทุกรุ่นที่ได้รับการฝึกอบรมผ่านไปแล้ว ก็ต้องการได้แบบสวดมนต์นี้ไปใช้ในการฝึกอบรมของตนที่บ้านอีกด้วย

อีกอย่างหนึ่ง ในปัจจุบัน วัดธรรมยุตหลายแห่งได้เปิดการฝึกอบรมกรรมฐานที่วัดนั้น ๆ ขึ้นทุกวันพระ แต่เป็นวันพระตามปักขคณนา ตามแบบคำนวณของพระบาทสมเด็จพระจอมเกล้าเจ้าอยู่หัว ซึ่งวัดธรรมยุตทุกวัดได้ใช้อยู่ในปัจจุบัน ผู้ที่ไม่มีปฏิทินปักขคณนา ก็อาจจะไปปฏิบัติกรรมฐานไม่ตรงวันพระตามปักข์ หรืออาจจะเกิดการสับสนขึ้นได้ แต่เมื่อได้มีปฏิทินปักขคณนาแม้เพียงแบบย่อ ซึ่งบอกเฉพาะวันและวันที่เท่านั้น เท่าที่นำมาจัดพิมพ์ไว้นี้ ก็ย่อมสะดวกแก่ท่านผู้สนใจในการที่จะไปฟังเทศน์ รักษาศีลอุโบสถ หรือไปปฏิบัติกรรมฐานในวันพระตามปักข์

ฉะนั้น เพื่ออำนวยความสะดวก และเพื่อสนองความต้องการของท่านผู้ประสงค์จะได้บทสวดมนต์ที่เกื้อกูลต่อการฝึกอบรมจิตภาวนา และท่านผู้ต้องการทราบวันพระตามปักข์ดังกล่าวแล้ว คณะศิษย์กรรมฐานหลายท่านผู้ไม่ประสงค์จะออกนาม จึงได้บริจาคทุนทรัพย์เพื่อจัดพิมพ์หนังสือนี้ขึ้น

หนังสือนี้แบ่งเป็น ๔ ตอนคือ **ตอนที่หนึ่ง เป็นวิธีการบำเพ็ญกรรมฐานเบื้องต้น** ซึ่งข้าพเจ้าได้เขียนขึ้นเพื่อประโยชน์ในการฝึกสมาธิสำหรับนักเรียน และผู้เริ่มฝึกกรรมฐานใหม่ ๆ โดยใช้หลักปฏิบัติแบบง่าย ๆ ในการฝึกอานาปานสสติ แม้จะไม่มีอาจารย์คอยแนะนำ ทุกคนก็สามารถทำได้เอง ถ้าทำได้ถูกต้องก็ย่อมได้รับผลในการปฏิบัติเช่นกัน แต่ถ้าต้องการฝึกให้สูงขึ้นไปกว่านี้ ก็ควรมีอาจารย์แนะนำเพิ่มเติมเพื่อให้ได้ผลดีในการปฏิบัติเพิ่มขึ้น

ตอนที่สอง เป็นบทสวดมนต์ที่เกื้อกูลต่อการเจริญจิตภาวนา ซึ่งข้าพเจ้าเองเป็นผู้คัดเลือกและรวบรวมขึ้น โดยได้คัดเลือกมาจากหนังสือสวดมนต์แปล ส่วนใหญ่ได้นำมาจากสวดมนต์แปลของเจ้าพระคุณ สมเด็จพระวันรัต (ทับ พุทธสิริ ป. ๔) เจ้าอาวาสองค์แรก วัดโสมนัสวิหาร ซึ่งเป็นพระมหาเถระที่แตกฉานในพระไตรปิฎก และเป็นนัก

ปฏิบัติกรรมฐานที่มีชื่อเสียงของเมืองไทยมากรูปหนึ่ง ในยุครัตนโกสินทร์ แต่ก็ได้คัดเลือกมาเฉพาะที่จำเป็นมากเท่านั้น ทั้งนี้ก็เพื่อความสะดวกแก่ท่านผู้มีเวลาน้อย แต่สำหรับท่านที่มีเวลามาก หรือต้องการจะสวดให้มากกว่านี้ จะสวดทำวัตรเช้า หรือทำวัตรเย็นด้วย หรือเพิ่มพระสูตรบางพระสูตร เช่นกรณียเมตตสูตร หรือเพิ่มปริตรบางบท เช่นโพชฌงคปริตร เป็นต้น เข้าด้วยก็ยิ่งดี แต่สำหรับท่านที่มีเวลาน้อยหรือมุ่งจะปฏิบัติจิตภาวนาเป็นสำคัญ ก็เห็นว่าบทสวดมนต์ที่นำมาจัดพิมพ์ไว้นี้เป็นการเพียงพอแล้ว และด้วยบทสวดมนต์เพียงเท่านี้เองที่ข้าพเจ้าได้กำหนดให้ผู้เข้าอบรมกรรมฐานหลักสูตรระยะสั้น (๗ วัน) ทุกรุ่นได้ใช้สวดก่อนเริ่มบำเพ็ญกรรมฐานประจำวัน สำหรับผู้ต้องการจะฟังทำนองสวดที่ถูกต้องหรือที่นิยมกัน ก็รับฟังได้จากเทปชุดกรรมฐานม้วนแรกของข้าพเจ้าที่ได้จัดทำเผยแพร่ออกไปแล้ว หรือใครที่ต้องการทราบแนวการปฏิบัติกรรมฐานแต่เพียงโดยย่อและรวบรัด สำหรับการฝึกฝนตน ก็ขอให้อ่านดูได้จากหนังสือ "บริหารจิต" ที่ข้าพเจ้าเรียบเรียงไว้แล้ว ก็จะได้ผลดีในการฝึกอบรมตนเพิ่มขึ้น

ตอนที่สาม เป็นปฏิทินปักขคณนา ๔ ปีของพระสุทธิ-

สารมุนี (ลอย สิริคุตฺโต ป. ธ. ๖) วัดโสมนัสวิหาร อาจารย์ของข้าพเจ้าเอง ท่านมีความชำนาญเป็นพิเศษในการคำนวณปฏิทินปักข์ โดยสามารถจัดทำปฏิทินปักข์ล่วงหน้าได้นับเป็น ๑๐๐ ปี แม้ปฏิทินปักขคณนา (เรียกย่อว่า "ปฏิทินปักข์") ของมหามกุฏราชวิทยาลัยที่ใช้อยู่ในปัจจุบัน ท่านก็เป็นผู้คำนวณจัดทำเอง แต่ก็ได้คำนวณตามหลักที่พระบาทสมเด็จ-พระจอมเกล้าเจ้าอยู่หัวทรงวางไว้ การที่ต้องนำปฏิทินปักข์นี้มาจัดพิมพ์ไว้ถึง ๔ ปี ก็เพราะเห็นว่าจะใช้ได้เป็นเวลาหลายปี และทำให้หนังสือนี้มีคุณค่าเพิ่มขึ้น จึงขออนุโมทนาต่อกุศลเจตนาของท่านที่ได้จัดทำปฏิทินปักข์ และอนุญาตให้จัดพิมพ์ออกเผยแพร่ในครั้งนี้เป็นอย่างยิ่ง และขอขอบพระคุณต่อเมตตาของท่านไว้เป็นอย่างสูง ณ โอกาสนี้ด้วย

ตอนที่สี่ เป็นวิธีอ่านภาษาบาลี เพื่อให้ท่านที่สวดมนต์ได้ออกเสียงภาษาบาลีได้ถูกต้องทั้งแบบมคธและเป็นสังโยค

นอกจากนี้แล้วในตอนสุดท้าย ยังได้เพิ่มหลักที่ควรทราบในการฝึกอบรมจิตอย่างย่อ ๆ ไว้ ๒ ประการ คือ ข้อควรเว้นสำหรับผู้ฝึกอบรมสมาธิ และสูตร ๕๕ ของการเจริญอานาปานัสสติสมาธิ ทั้งนี้ก็เพื่อเสริมการปฏิบัติให้ได้ผลดีเพิ่มขึ้น

หวังว่าหนังสือนี้จะอำนวยประโยชน์แก่ท่านผู้สนใจที่นำไปใช้เป็นอย่างดี จึงขออนุโมทนาต่อคณะศิษย์กรรมฐานทุกท่านผู้ร่วมบริจาคทุนทรัพย์ ในการจัดพิมพ์หนังสือนี้ขึ้นมา ทุกคนชื่อว่าได้สร้างธรรมเจดีย์ไว้ในพระพุทธศาสนา เป็นพุทธบูชา ทั้งเป็นธรรมทาน เป็นบุญกุศลอันควรแก่การภูมิใจ

ด้วยอำนาจบุญกุศลที่เกิดจากการจัดพิมพ์หนังสือออกเผยแพร่เป็นธรรมบรรณาการและเป็นพุทธบูชา ในการส่งเสริมการปฏิบัติจิตภาวนาในครั้งนี้ และด้วยอำนาจพุทธ-มนต์ในหนังสือนี้ ขอจงร่วมกันเป็นปัจจัยดลบันดาลให้ทุกท่านที่ได้ร่วมกันบริจาคทุนในการจัดพิมพ์ และทุกท่านผู้มีส่วนช่วยเหลือให้หนังสือนี้สำเร็จขึ้นมา จงประสบแต่สิ่งที่น่าปรารถนาอันประกอบด้วยธรรมทุกประการ มีจิตใจเยือกเย็น สงบ เบิกบาน มีความเจริญก้าวหน้าในชีวิตและการงานของตนยิ่งขึ้นตลอดไป เทอญ.

พระราชวิสุทธิกวี

๒๕ ธันวาคม ๒๕๓๑

คณะ ๓ วัดโสมนัสวิหาร

กรุงเทพ ฯ ๑๐๑๐๐

โทร. ๒๘๑๗๙๔๔

สารบาญ

หน้า

เรื่อง วิธีบำเพ็ญสมาธิเบื้องต้น ๑–๑๙

– ความสนใจในการฝึกจิตของชาวโลกปัจจุบัน ๒

– ประโยชน์ของการฝึกจิต ๔

– ความสุข ๒ อย่าง ๖

– กรรมฐาน ๗

– อานาปานัสสติสมาธิ ๘

– ขั้นเตรียมการก่อนลงมือปฏิบัติ ๙

– ขั้นลงมือฝึก ๑๐

– การกำหนดลมหายใจด้วยการนับ ๑๔

บทสวดมนต์เพื่อการอบรมจิตภาวนา ๒๐–๓๘

– คำนมัสการพระรัตนตรัย ๒๑

– คำนมัสการพระพุทธคุณเบื้องต้น ๒๒

– รตนัตตยาภิถุติ (การสรรเสริญคุณพระรัตนตรัย) ๒๓

– การสรรเสริญคุณพระรัตนตรัยโดยย่อ ๒๗

– พรหมวิหารภาวนา ๒๘

– ปัญจอภิณหปัจจเวกขณะ ๓๐

เรื่อง **หน้า**

– กายคตาสติโดยย่อ ๓๑
– มรณัสสติ ๓๒
– ติลักขณภาวนา ๓๓
– อาตุรกายภาวนา ๓๔
– สัพพปัตติทานคาถา ๓๕

ปฏิทินปักขณนา ๓๖–๔๘

พุทธศักราช ๒๕๒๙ ๔๑
พุทธศักราช ๒๕๓๐ ๔๓
พุทธศักราช ๒๕๓๑ ๔๕
พุทธศักราช ๒๕๓๒ ๔๗

วิธีอ่านภาษาบาลี ๔๙–๕๔

ข้อควรทราบในการฝึกอบรมจิต ๕๕

วิธีบำเพ็ญสมาธิเบื้องต้น
และ
บทสวดมนต์เพื่อการอบรมจิตภาวนา

รวบรวมโดย

พระราชวิสุทธิกวี

(พิจิตร ฐิตวณฺโณ ป.ธ. ๙, ศน.บ., M.A.)

วัดโสมนัสวิหาร กรุงเทพมหานคร

วิธีบำเพ็ญสมาธิเบื้องต้น

นักเรียนหรือนักศึกษาผู้มีสุขภาพจิตดี ย่อมเรียนหนังสือได้ดี สามารถทำงานได้มาก และได้ผลดีอย่างมีประสิทธิภาพ ทั้งสามารถเข้ากับเพื่อน ๆ และช่วยเหลือสังคมได้ดี เพราะผู้มีสุขภาพจิตสูง ย่อมมีความสุขและความสำเร็จในชีวิตได้มากกว่าผู้มีสุขภาพจิตเสื่อมและอ่อนแอ เช่นเดียวกับผู้มีร่างกายสมบูรณ์แข็งแรง ย่อมจะมีความสุขและความก้าวหน้าในชีวิตมากกว่าคนที่มีร่างกายอ่อนแอและเป็นโรค

อันร่างกายจะแข็งแรงมีสุขภาพดีได้ ก็เพราะเจ้าของออกกำลังกาย รู้จักรักษาสุขภาพ เช่น รู้จักบริโภคอาหารที่ถูกสุขลักษณะ พักผ่อนให้เพียงพอ และได้อากาศบริสุทธิ์ ข้อนี้ฉันใด จิตใจของมนุษย์เราจะมีสุขภาพสมบูรณ์ได้ ก็เพราะเจ้าของได้ฝึกฝนอบรมด้วยวิธีอันถูกต้อง ฉันนั้นเหมือนกัน. และเป็นความจริงที่ว่าคนบางคนแม้จะมีร่างกายสมบูรณ์แข็งแรง แต่มีจิตใจอ่อนแอ เช่น ขี้โกรธ ขี้กลัว

ตกใจง่าย หรือเป็นโรคประสาท เป็นต้น ก็ไม่อาจจะพบความสุขที่สมบูรณ์ได้ แม้เขาจะมีเงินทองทรัพย์สมบัติมากและมีเกียรติยศชื่อเสียงก็ตาม

ฉะนั้น พระพุทธศาสนาจึงมีวิธีฝึกจิต เพราะจิตที่ฝึกได้ดีแล้ว ย่อมมีคุณภาพสูง ทั้งก่อให้เกิดความสงบสุขแก่เจ้าของและสังคมโดยส่วนรวมได้

ความสนใจในการฝึกจิตของชาวโลกปัจจุบัน

ในปัจจุบัน วิทยาการสมัยใหม่ ได้เจริญก้าวหน้าล้ำความเจริญด้านจิตใจไปเป็นอันมาก ซึ่งต่างจากสมัยก่อน ที่ความเจริญทางด้านจิตใจของคนเราเหนือความเจริญทางด้านวัตถุ จิตใจของคนในปัจจุบันนี้ จึงเกิดการพิการขึ้น เช่นเกิดโรคจิต โรคประสาทเพิ่มมากขึ้น โดยเฉพาะในเมืองใหญ่ ๆ ของโลก เกิดสังคมพิการขึ้นทั่วไปและเกิดปัญหาสลับซับซ้อนมากขึ้นในสังคม เช่น ปัญหาเด็กนักเรียนยกพวกตีกัน ปัญหาครอบครัวและปัญหาเศรษฐกิจเป็นต้น ฉะนั้น มนุษย์เราจึงหาทางออกโดยการหันมาสนใจความเจริญด้านจิตใจ กล่าวคือการฝึกจิตตามหลักทางศาสนา โดยเฉพาะการฝึกจิตตามหลักพระพุทธศาสนาที่เรียกกันว่า **การทำสมาธิ** หรือ **การทำกรรมฐาน**

นั้น มีผู้หันมาสนใจกันมากเป็นพิเศษทั่วโลก ชาวต่างประเทศที่หันมาสนใจพระพุทธศาสนานั้น เขาจะสนใจ **การฝึกกรรมฐาน** เป็นพิเศษ ถึงกับมีสำนักฝึกกรรมฐานขึ้นทั่วทุกแห่งที่มีพระพุทธศาสนาแผ่ไปถึง. แม้ในประเทศไทยเราเอง ปัจจุบันนี้ ก็มีคนมาสนใจด้านกรรมฐานกันมากกว่าแต่ก่อน และมีทุกเพศทุกวัย

ส่วนประเทศทางตะวันตกในปัจจุบัน โดยเฉพาะในสหรัฐอเมริกามีประชาชนหนุ่มสาว นักศึกษาหันมาฝึกสมาธิกันมากเป็นพิเศษ และสมาธิที่เขาฝึกกันมากก็คือ TRANSCEN-DENTAL MEDITATION หรือที่เรียกโดยย่อว่า T.M. ซึ่งมหาฤาษีมเหสจากอินเดียได้นำเข้าไปเผยแผ่ไว้ในสหรัฐเมื่อประมาณ ๒๕ ปีมานี้เอง ต้องเสียเงินค่าเล่าเรียน. ขณะนี้มีศูนย์ฝึก T.M. อยู่ทั่วโลก ประมาณ ๓๖๐ แห่ง. แม้ประเทศไทยเราก็มีศูนย์ T.M. เช่นกัน, เพราะมีนักศึกษาไทยที่เคยเข้าไปเรียนอยู่ในสหรัฐอเมริกานำเข้ามาเผยแผ่ ทั้งนี้ก็เพราะว่าเขาได้รับผลดีจากการฝึก T.M. มาแล้ว. สมาธิแบบ T.M. นี้ ก็คล้ายกับสมาธิในพระพุทธศาสนามาก แต่ก็ไม่เหมือนกันทีเดียว ถ้าเทียบกันแล้ว ก็เป็นสมาธิขั้นต้นในพระพุทธศาสนาเท่านั้น เขาฝึกกันเป็นประจำทุกวัน ๆ ละ ๒ เวลา ติดต่อกันเป็นปี ๆ

เขาจึงทำกันได้ผลมาก. สมาธิในพระพุทธศาสนา ถ้าเราได้ฝึกกันอย่างจริงจังและใช้เวลาฝึกติดต่อกันเป็นปี ๆ เช่นนี้ ก็ย่อมได้รับผลเช่นกัน และมีผลเหนือกว่าด้วย เพราะเป็นสมาธิที่พระพุทธเจ้าทรงทดสอบได้ผลเป็นอย่างดีมาแล้ว

ประโยชน์ของการฝึกจิต

การฝึกจิตนั้น มีคุณค่าต่อชีวิตมาก เพราะทำตนให้เป็นผู้ประเสริฐขึ้น ดังนั้น ผู้ที่ฝึกจิตได้ถูกต้อง แม้เพียงขั้นสมาธิก็ย่อมได้รับประโยชน์อย่างใดอย่างหนึ่งหรือหลายอย่าง ดังต่อไปนี้

๑. *ถ้าเป็นนักเรียนนักศึกษาก็สามารถเรียนหนังสือได้ผลดีเพิ่มขึ้น ให้คะแนนสูง เพราะมีจิตใจสงบ จึงทำให้มีความจำแม่นยำและดีขึ้นกว่าแต่ก่อน*

๒. *ทำสิ่งต่าง ๆ ได้ดีขึ้น ไม่ค่อยผิดพลาด เพราะมีสติสมบูรณ์ขึ้น*

๓. *สามารถทำงานได้มากขึ้นและได้ผลดีอย่างมีประสิทธิภาพ*

๔. *ทำให้โรคภัยไข้เจ็บบางอย่างหายไปได้*

๕. ทำให้เป็นคนมีอารมณ์เยือกเย็น มีความสุขใจได้มาก มีผิวพรรณผ่องใส มีจิตใจเบิกบาน และมีอายุยืน

๖. ทำให้อยู่ในสังคมอย่างปกติสุข เช่น ถ้าอยู่ในโรงเรียนก็ทำให้เพื่อน ๆ และครูพลอยได้รับความสุข ถ้าหากอยู่ในบ้านก็ทำให้ทุกคนในครอบครัวมีความสุข ถ้าอยู่ในที่ทำงานก็ทำให้เพื่อนร่วมงาน ผู้บังคับบัญชา หรือผู้ใต้บังคับบัญชาพลอยได้รับความสุขไปด้วย เป็นต้น

๗. สามารถเผชิญต่อเหตุการณ์ต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นเฉพาะหน้าได้อย่างใจเย็น รวมทั้งสามารถแก้ไขความยุ่งยากและความเดือดร้อนวุ่นวายในชีวิตได้ด้วยวิธีอันถูกต้อง

๘. สามารถกำจัดนิวรณ์ที่รบกวนจิตลงได้ หรืออย่างน้อยก็ทำให้เบาบางลงได้

๙. ถ้าทำได้ถึงขั้นสูงก็ย่อมได้รับความสุขอันเลิศยิ่ง และอาจสามารถได้อำนาจจิตที่พิเศษ เช่น รู้ใจคนอื่น เป็นต้น

๑๐. ทำให้เป็นพื้นฐานโดยตรงในการเจริญวิปัสสนา

ความสุข ๒ อย่าง

ทุกคนที่เกิดขึ้นมาล้วนรักสุขเกลียดทุกข์ด้วยกันทั้งสิ้น และความสุขที่มนุษย์ต้องการนั้นมี ๒ อย่าง คือ

๑. *ความสุขทางกาย*

๒. *ความสุขทางใจ*

ความสุขทั้ง ๒ อย่างนี้ต้องอาศัยกันและกัน คือ ถ้ากายเป็นสุขแล้วก็จะทำให้ใจเป็นสุขด้วย หรือ ถ้าใจเป็นสุขแล้วก็จะทำให้กายมีความสุขด้วย เช่นเดียวกับเรื่องความทุกข์, เพราะกายกับจิตมีความเกี่ยวเนื่องกัน. แม้พระพุทธศาสนาจะยอมรับความสุขทั้ง ๒ อย่างนี้ แต่ก็ยกย่องจิตว่าประเสริฐกว่ากาย เพราะกายนั้น (รวมทั้งสมอง) เป็นผู้ปฏิบัติตามคำสั่งของจิต. จิตเป็นผู้นำ และยกย่องความสุขทางใจว่าดีกว่าความสุขทุกชนิด ดังที่พระพุทธเจ้าตรัสว่า "ความสุขอย่างอื่นที่จะยิ่งไปกว่าความสงบไม่มี *(นตฺถิ สนฺติปรํ สุขํ)*" และความสุขที่แท้จริงนั้น เราไม่อาจจะหาได้จากทรัพย์สินสมบัติ จากอำนาจ จากกามสุข หรือแม้จากเกียรติยศชื่อเสียง ดังเราจะเห็นได้ว่า มีคนที่ร่ำรวย มีชื่อเสียง และมีตำแหน่งฐานะดีเป็นจำนวนมาก ที่ไม่อาจมีความสุขได้จากสิ่งที่ตนมี เพราะสิ่งเหล่านี้ไม่ใช่บ่อเกิด

แห่งความสุขที่แท้จริง ซึ่งก่อให้เกิดความทุกข์จากสิ่งที่ตนมีเสียอีก, แต่ความสุขที่แท้จริงนั้นจะหาได้จากจิตใจอันอยู่ในตัวเรานี้เอง. และคนที่จะได้รับความสุขชนิดนั้น ก็จะต้องฝึกจิตของตนตามหลักพระพุทธศาสนาที่พระพุทธเจ้าทรงค้นพบและพิสูจน์มาแล้ว.

กรรมฐาน

การฝึกจิตในพระพุทธศาสนาเรียกว่า *จิตตภาวนา – การอบรมจิต* หรือเรียกอีกอย่างหนึ่งว่า *กรรมฐาน* คือ *งานที่ทำใจให้สูงขึ้นให้ประเสริฐขึ้น* ไม่ปล่อยให้ใจว่างงาน เพราะถ้าปล่อยให้ใจว่างงานก็จะก่อให้เกิดความยุ่งยาก เป็นทาสของกิเลสที่กลุ้มรุมใจ จึงควรฝึกจิตไม่ให้ว่างงาน ด้วยการให้จิตอยู่ในกรรมฐาน.

กรรมฐานในพระพุทธศาสนามี ๒ ชนิด คือ:-

๑. *สมถกรรมฐาน* คือ การทำใจให้สงบจากกิเลสประเภทนิวรณ์ที่กลุ้มรุมใจได้แก่ *การทำสมาธินั่นเอง*

๒. *วิปัสสนากรรมฐาน* คือ การฝึกจิตให้รู้แจ้งเห็นจริงจนทำลายกิเลสได้ และวิปัสสนากรรมฐานนี้มีเฉพาะในพระพุทธศาสนาเท่านั้น

อานาปานัสสติสมาธิ

ในที่นี้ จะแสดงวิธีฝึกจิตประเภทแรก คือ การทำสมาธิโดยใช้หลักสมถกรรมฐาน. วิธีทำสมาธิในพุทธศาสนามีถึง ๔๐ วิธี ทั้งนี้ก็เพื่อให้เหมาะกับอุปนิสัยของแต่ละบุคคลซึ่งไม่เหมือนกัน เพื่อผู้ปฏิบัติได้เอาไปใช้ให้เหมาะกับอุปนิสัยของตน เหมือนยาที่มีหลายขนานก็เพื่อให้เหมาะกับโรคของคนไข้แต่ละคนฉะนั้น. แต่ในที่นี้จะได้อธิบายถึงการฝึกจิต โดยการกำหนดลมหายใจเข้าออก ที่เรียกกันว่า *อานาปานัสสติภาวนา* หรือ *อานาปานัสสติสมาธิ* อันเป็นวิธีฝึกจิตอย่างหนึ่ง ในจำนวนหลักการฝึกสมาธิ ๔๐ วิธี ในพระพุทธศาสนา, เพราะการฝึกจิตด้วยการกำหนดลมหายใจนี้ เหมาะสำหรับนักเรียนนักศึกษาและคนทั่วไปมาก ทั้งเป็นกรรมฐานที่ทำได้ด้วยกันทุกคน และทำได้ไม่ยากด้วย เพราะทุกคนมีลมหายใจอยู่แล้ว และในประเทศไทยเราก็นิยมฝึกจิตด้วยอานาปานัสสติมากที่สุด

วิธีฝึก

ในที่นี้จะนำวิธีฝึกอานาปานัสสติ มากล่าวไว้แต่โดยย่อเพื่อเป็นแนวทางสำหรับท่านผู้สนใจจะได้นำไปใช้ได้โดยสะดวก

ขั้นเตรียมการก่อนลงมือปฏิบัติ

ผู้ฝึกจิตตามหลักพระพุทธศาสนา ในเบื้องต้นจะต้องทำสิ่งดังต่อไปนี้ :-

๑. **สมาทานศีล** การสมาทานศีลนี้ อย่างน้อยให้สมาทานศีล ๕ โดยขอรับศีลจากภิกษุสามเณรก็ได้ หรือตั้งวิรัติคือ งดเว้นเอาด้วยตนเองก็ได้ ถ้าหากข้อใดขาดก็อธิษฐานงดเว้นเอาเองใหม่ ก็เป็นผู้มีศีลขึ้นตามเดิม เพราะศีลนี้เป็นรากฐานสำคัญมากในการทำสมาธิ

๒. **ระลึกถึงคุณพระรัตนตรัย** คือให้ประณมมือขึ้นแล้วตั้งจิตน้อมระลึกถึงคุณพระพุทธ พระธรรม และพระสงฆ์ยึดถือเป็นที่พึ่งที่ระลึก ทั้งนี้เพื่อให้เกิดความเชื่อมั่นและสร้างความผ่องใสให้แก่ใจ

๓. **แผ่เมตตา** คือ แผ่ความปรารถนาดีไปยังมนุษย์และสัตว์ทุกจำพวก โดยปรารถนาให้มนุษย์และสัตว์ทั้งปวงปราศจากทุกข์และเป็นสุขโดยทั่วกัน ทั้งนี้ก็เพื่อให้ปลอดภัยจากศัตรู และจากการพยาบาทจองเวร

๔. **ตัดกังวล** คือ เมื่อเริ่มจะทำสมาธินั้น ให้ตัดความกังวลต่าง ๆ ออกเสีย เช่นกังวลเรื่องงาน การเรียน ญาติพี่น้อง และอื่น ๆ ให้ออกไปจากใจเสียชั่วคราวในเวลาที่เราทำ

สมาธิ ไม่คิดถึงเรื่องในอดีตที่ผ่านมาแล้ว ไม่คิดถึงเรื่องอนาคตที่ยังไม่มาถึง แต่ให้คิดถึงปัจจุบัน คืออารมณ์ของกรรมฐานเท่านั้น ซึ่งในที่นี้ก็คือ *ลมหายใจเข้า – ออก.* จะกำหนดนั่งสักกี่นาที เช่น ๑๐ นาที ๑๕ นาที หรือ ๓๐ นาที ก็ขอให้ตัดความกังวลใจต่าง ๆ ออก ไปตามกำหนดเวลานั้น โดยตั้งจิตอธิษฐานว่าจะคิดถึงแต่อารมณ์ในปัจจุบัน คือ *ลมหายใจเข้า – ออกเท่านั้น* ทั้งนี้ก็เพื่อกันไม่ให้ใจลอย ไม่ให้ฟุ้งซ่านไปในขณะทำสมาธิ

๕. **กำหนดเวลาในการฝึก** เวลาในการฝึกสมาธิที่ดีที่สุดก็คือเวลาก่อนนอน หลังจากไหว้พระสวดมนต์แล้ว หรือเวลาตื่นนอน โดยใช้เวลาในการทำสมาธิแต่ละครั้ง ๒๐–๓๐ นาที. ถ้าทำได้วันละ ๒ ครั้ง ก็จะดีมาก แต่ถ้าทำในห้องเรียนหรือในห้องฝึกสมาธิ สำหรับนักเรียนแล้ว ควรใช้เวลาอย่างน้อย ๑๐–๑๕ นาที ในการฝึกแต่ละครั้ง

ขั้นลงมือฝึก

ก. **การนั่ง** การนั่งทำสมาธินั้น จะนั่งบนพื้นหรือบนเก้าอี้ก็ได้ แล้วแต่ความสะดวกกับสถานที่นั้น ๆ หรือความถนัดของแต่ละคน แต่สำหรับนักเรียนที่ฝึกในห้องเรียนก็ควร

นั่งเก้าอี้ เพราะห้องเรียนอำนวยและการนั่งเก้าอี้ก็สะดวกกว่าการนั่งกับพื้นสำหรับผู้ฝึกใหม่ แต่อย่าพิงพนักเก้าอี้ เพราะจะทำให้ง่วงได้ง่าย

ถ้านั่งกับพื้น ผู้ชายนั่งขัดสมาธิ ผู้หญิงนั่งพับเพียบก็ได้ หรือจะนั่งขัดสมาธิก็ได้ตามแต่ถนัด โดยให้นั่งเหมือนพระพุทธรูปปางสมาธิ คือนั่งเอาเท้าขวาทับเท้าซ้าย เอามือขวาทับมือซ้าย นั่งตัวตรง เพื่อให้ลมหายใจเดินสะดวก กำหนดสติไว้ให้มั่นคง เพราะสติจำเป็นอย่างที่สุดในการทำสมาธิ ควบคุมใจไม่ให้ฟุ้งซ่านไปในภายนอก พร้อมกับมีคำบริกรรมกำกับเพื่อให้ใจมีเครื่องยึด คือภาวนาว่า **พุท** เมื่อหายใจเข้า และภาวนาว่า โธ เมื่อหายใจออก

การนั่ง ควรนั่งหลับตา เพื่อกันไม่ให้จิตฟุ้งซ่านออกไปทางตา แต่ถ้าผู้ใดนั่งหลับตา มักจะง่วง ก็ให้นั่งลืมตามองเฉพาะที่ปลายจมูกของตน จนไม่เห็นสิ่งอื่น จะเห็นหรือไม่เห็นอะไรก็ตาม ขอให้จ้องมองเท่านั้น พอชินเข้าจะได้ผลดีกว่าหลับตา ทำไปเรื่อย ๆ จนตาหลับไปเอง

ข. กำหนดลมหายใจ การกำหนดลมหายใจนั้น ให้ทำตามลำดับขั้น ดังนี้ :–

๑. *ขั้นวิ่งตามลม* คือ เมื่อเริ่มกำหนดลมหายใจ ก็สูดลมหายใจเข้าให้แรงจนเต็มปอดประมาณ ๓ ครั้ง เพื่อจะกำหนดการเข้า – ออกได้สะดวก ต่อจากนั้นก็ปล่อยลมหายใจเข้า – ออกตามสบาย อย่าบังคับลมหายใจ ปล่อยให้เข้าออกตามธรรมชาติ ทำใจให้สบาย เข้าก็ให้รู้ว่าเข้า ออกก็ให้รู้ว่าออก ยาวก็ให้รู้ว่ายาว สั้นก็ให้รู้ว่าสั้น ดึงไปดึงมาเหมือนคนเลื่อยไม้ อย่าเกร็งตัว หายใจเข้าพร้อมกับภาวนาว่า **"พุท"** หายใจออกพร้อมกับภาวนาว่า **"โธ"** โดยส่งใจกำหนดวิ่งตามลมไปตามจุดกำหนดทั้ง ๓ จุด คือ **ปลายจมูก ๑ ท่ามกลางอก ๑ ที่ท้อง ๑**

ปลายจมูก เป็นต้นลมของลมหายใจเข้า กลางอกเป็นท่ามกลาง ท้องเป็นที่สุดของลม และเมื่อลมออก ท้องเป็นต้นของลมหายใจออก กลางอกเป็นท่ามกลาง ปลายจมูกเป็นที่สุดของลมหายใจออก. หรือจะกำหนดเพียง ๒ จุดก็ได้ คือ ปลายจมูกกับที่ท้อง แล้วติดตามลมไปจนสุดปลายทั้ง ๒ คอยระวังใจ (สติ) ให้จับอยู่ที่ลมหายใจเท่านั้น ให้เหมือนคนไกวเปลเฝ้าดูเด็ก ต้องคอยจ้องตามเปลที่แกว่งไปสุดข้างทั้ง ๒ แต่ละข้าง เพื่อคอยดูไม่ให้เด็กดิ้นหลุดตกลงมาจากเปล และเพื่อให้หลับในที่สุด. ผู้ฝึกจิตก็เช่นเดียวกัน ต้องคอยควบคุมจิตใจไม่ให้ดิ้นไปข้างนอก และคอยควบคุมให้มันสงบลงในที่สุดด้วย โดย

ใช้เปลคือลมหายใจเป็นเครื่องกล่อม

เมื่อสามารถตามลมได้ตลอดเวลา จนจิตไม่ฟุ้งซ่านออกไปข้างนอกแล้ว *ก็ชื่อว่าทำสำเร็จในขั้นที่หนึ่ง*

๓. *ขั้นกำหนดอยู่ที่จุดแห่งหนึ่ง* เมื่อกำหนดลมหายใจเข้า – ออก โดยคอยตามลมไปจนจิตไม่ฟุ้งซ่านไปภายนอกแล้ว ก็ให้เปลี่ยนมากำหนดจิตไว้เฉพาะจุดใดจุดหนึ่ง ในจุดทั้ง ๓ คือ **ที่ปลายจมูก ท่ามกลางอก และที่ท้อง** ตามที่จะกำหนดได้ถนัด ไม่ต้องวิ่งตามลมเหมือนขั้นแรก. แต่ที่นิยมกันส่วนมากให้กำหนดอยู่เฉพาะที่ปลายจมูก อันเป็นทางเข้า – ออกของลมซึ่งง่ายกว่าการกำหนดที่จุดอื่น คือคอยจับอยู่เฉพาะที่ปลายจมูกเท่านั้น เหมือนกับนายโคบาล (คนเลี้ยงวัว) ที่ฉลาด เมื่อปล่อยวัวออกจากคอกแต่เช้าแล้ว ก็ไม่ต้องตามหลังมันอยู่ตลอดเวลา แต่ไปนั่งรออยู่ที่ท่าน้ำหรือแหล่งน้ำที่วัวจะต้องลงกินในเวลาเย็นทุกวัน แล้วก็จับต้อนเข้าคอกได้โดยสะดวก ไม่ต้องเหน็ดเหนื่อยเสียเวลาที่ต้องคอยตามหลังวัวอยู่ตลอดเวลา. ผู้ฝึกจิตก็เช่นเดียวกัน กำหนดอยู่ที่ปลายจมูกไม่ไปไหน คอยจับอยู่ที่จมูกเพียงแห่งเดียว เพราะเมื่อลมหายใจเข้าแล้วก็ต้องออกทางนี้แน่นอน ทำอยู่อย่างนี้เรื่อยไป. หรือผู้ใดเห็นว่าในขั้นตามลมนั้นตนชำนาญแล้วก็ข้ามมาขั้นสองนี้เลย

เมื่อจิตกำหนดอยู่เฉพาะปลายจมูก ไม่ฟุ้งซ่านไปข้างนอกแล้ว *ชื่อว่าสำเร็จในขั้นที่สอง.* ขั้นวิ่งตามลมในขั้นที่หนึ่งนั้นลมหายใจยังหยาบอยู่ แต่ในขั้นที่สองนี้ ลมหายใจจะละเอียดมาก จนบางครั้งไม่รู้ว่ามีลมกระทบส่วนใดส่วนหนึ่งของร่างกายเลย เหมือนกับไม่มีลมหายใจ อันแสดงว่าจิตเริ่มสงบมากแล้ว แต่ต้องพยายามกำหนดในขณะให้หายใจเข้า – ออกให้ได้ตลอดเวลา ก็จะเพิ่มความสงบสุขและพลังให้แก่จิตได้มากทีเดียว

ถ้าทำได้ถึงขั้นนี้ก็นับว่าได้สมาธิดีพอสมควร ส่วนขั้นสูงขึ้นไปกว่านี้ ผู้สนใจจะศึกษาได้จากอาจารย์กรรมฐานหรือหนังสือกรรมฐานทั่วไป

การกำหนดลมหายใจด้วยการนับ

หากท่านผู้ใด ผึกสมาธิด้วยวิธีข้างต้นไม่ได้ผลดี หรือสามารถทำได้ดีแล้ว แต่ต้องการจะหาวิธีใหม่บ้าง ก็ลองหันมากำหนดลมหายใจด้วยการนับ ก็อาจจะได้ผลดี หรือได้ผลเพิ่มขึ้น เพราะอุปนิสัยของแต่ละคนถนัดไม่เหมือนกัน

การกำหนดลมหายใจด้วยการนับนี้ เรียกว่า *คณนา* – *การนับ* โดยส่งใจไปกำหนดนับอยู่ที่ปลายจมูกแห่งเดียว หายใจ

เข้าก็ให้รู้ว่าหายใจเข้า หายใจออกก็ให้รู้ว่าหายใจออก คณนามีอยู่ ๒ วิธี คือ :–

๑. *การนับอย่างช้า*

๒. *การนับอย่างเร็ว*

การนับอย่างช้า คือ เมื่อผู้ฝึกได้เตรียมการเบื้องต้นต่าง ๆ เรียบร้อยแล้ว และเข้านั่งประจำที่ในการฝึกพร้อมแล้ว ก็ให้เริ่มนับ (นับแต่เพียงในใจ) โดยนับเป็นคู่ ๆ ดังนี้ :–

รอบที่หนึ่ง

หายใจเข้า	นับว่า	หนึ่ง	หายใจออก	นับว่า	หนึ่ง
,,	,,	สอง	,,	,,	สอง
,,	,,	สาม	,,	,,	สาม
,,	,,	สี่	,,	,,	สี่
,,	,,	ห้า	,,	,,	ห้า

แล้วเริ่มนับถอยมาจาก ห้า – ห้า จนถึง หนึ่ง – หนึ่ง ใหม่ ดังนี้ :–

หายใจเข้า	นับว่า	ห้า	หายใจออก	นับว่า	ห้า
,,	,,	สี่	,,	,,	สี่
,,	,,	สาม	,,	,,	สาม

หายใจเข้า นับว่า สอง หายใจออก นับว่า สอง

,, ,, หนึ่ง ,, ,, หนึ่ง

รอบที่สอง เริ่มนับจาก หนึ่ง – หนึ่ง ไปจนถึง หก – หก แล้วย้อนกลับใหม่ โดยนับจาก หก – หก มาจนถึง หนึ่ง – หนึ่งอีก

รอบที่สาม เริ่มนับจาก หนึ่ง – หนึ่ง ไปจนถึง เจ็ด – เจ็ด แล้วย้อนกลับใหม่ โดยนับจาก เจ็ด – เจ็ด มาจนถึง หนึ่ง – หนึ่งอีก

รอบที่สี่ เริ่มนับจาก หนึ่ง – หนึ่ง ไปจนถึง แปด – แปด แล้วย้อนกลับใหม่ โดยนับจาก แปด – แปด มาจนถึง หนึ่ง – หนึ่งอีก

รอบที่ห้า เริ่มนับจาก หนึ่ง – หนึ่ง ไปจนถึง เก้า – เก้า แล้วย้อนกลับใหม่ โดยนับจาก เก้า – เก้า มาจนถึง หนึ่ง – หนึ่งอีก

รอบที่หก เริ่มนับจาก หนึ่ง – หนึ่ง ไปจนถึง สิบ – สิบ แล้วย้อนกลับใหม่ โดยนับจาก สิบ – สิบ มาจนถึง หนึ่ง – หนึ่งอีก

เมื่อนับครบทุกรอบแล้ว ให้กลับมานับตั้งรอบที่หนึ่งอีก นับเรื่อยไปอยู่อย่างนี้จนการนับไม่หลงลืมและไม่ข้ามลำดับ จน

นับได้คล่องแคล่ว ลมหายใจเข้าออกปรากฏชัด ทำให้จิตสงบดีขึ้น ก็จะได้ผลดีในการฝึกจิตในเบื้องต้น

นับอย่างเร็ว

เมื่อสามารถฝึกจิตด้วยการนับอย่างช้าได้ดีแล้ว ต่อจากนั้นก็ให้เปลี่ยนมาเป็นการนับอย่างเร็ว เพราะเมื่อนับอย่างช้าได้คล่องแล้ว จะปรากฏว่า ลมหายใจเข้าออกเดินได้รวดเร็วกว่าแต่ก่อน เมื่อผู้ปฏิบัติทราบว่าลมหายใจเป็นไปเร็วเช่นนี้ ก็ให้ทิ้งการนับอย่างช้ามากำหนดนับอย่างเร็ว โดยไม่ใส่ใจหรือไม่คำนึงถึงลมหายใจเข้า – ออก คอยกำหนดเฉพาะลมหายใจที่มากระทบจมูกเพียงแห่งเดียว ไม่ต้องนับเป็นคู่ แต่นับเรียงลำดับไปตามตัวเลข อย่างน้อย ๑ – ๕ อย่างมาก ๑ –๑๐ ดังนี้

๑. ๒. ๓. ๔. ๕.

๑. ๒. ๓. ๔. ๕. ๖.

๑. ๒. ๓. ๔. ๕. ๖. ๗.

๑. ๒. ๓. ๔. ๕. ๖. ๗. ๘.

๑. ๒. ๓. ๔. ๕. ๖. ๗. ๘. ๙.

๑. ๒. ๓. ๔. ๕. ๖. ๗. ๘. ๙. ๑๐.

เมื่อนับถึง ๑๐ แล้ว ก็ให้กลับมาตั้งรอบที่หนึ่งอีก นับเรื่อยไปอยู่อย่างนี้ จนการนับไม่หลงลืม ไม่ข้ามลำดับ เป็นไปคล่องไม่สับสน จนกระทั่งจิตสงบลงไปได้ไม่ฟุ้งซ่าน หรือสามารถรวมเข้าดีแล้วก็เลิกนับมากำหนดรู้เฉพาะลมหายใจเข้าออกอยู่ที่ปลายจมูกหรือริมฝีปากข้างบนเท่านั้น จึงนับว่าสำเร็จในขั้นนี้

อนึ่ง ในการนับนี้ มีกฎอยู่ว่า *ไม่ควรนับให้ต่ำกว่า ๕ ไม่ควรนับให้เกินกว่า ๑๐ และไม่ควรนับให้ข้ามลำดับ* ทั้งนี้ก็เพราะว่าถ้านับต่ำกว่า ๕ ใจจะกระวนกระวายอยู่ในวงที่แคบเหมือนฝูงโคที่แออัดอยู่ในคอกที่คับแคบ ถ้านับเกินกว่า ๑๐ ใจก็จะมุ่งแต่การนับมากกว่ากำหนดลมหายใจ และถ้านับข้ามลำดับ ใจก็จะคิดกังวลไปว่ากรรมฐานถึงที่สุดแล้วหรือยังไม่ถึงซึ่งจะทำให้ใจฟุ้งซ่านได้ *ฉะนั้น ผู้ปฏิบัติควรจะเว้นข้อห้ามดังกล่าวเสีย*

การฝึกจิตด้วยการนับนี้ เป็นการฝึกจิตให้สงบได้วิธีหนึ่งซึ่งเป็นวิธีฝึกจิตที่ได้ผลอย่างหนึ่งในพระพุทธศาสนา

ขอแนะนำว่า การฝึกสมาธิที่จะได้ผลดีนั้น จะต้องมีอาจารย์เป็นผู้คอยแนะนำควบคุม เพราะการฝึกโดยไม่มีหลักเกณฑ์ที่ถูกต้องตามหลักพระพุทธศาสนา หรือโดยไม่มีอาจารย์

ควบคุมแนะนำนั้น อาจจะได้ผลน้อยหรือไม่ได้ผลเลย หรืออาจจะเกิดผลเสียก็ได้ ฉะนั้น อาจารย์ผู้สอนจึงมีความสำคัญมากสำหรับผู้ฝึกสมาธิ และการฝึกนั้นก็ต้องค่อยทำค่อยไป อย่าฝึกด้วยความหักโหม และควรฝึกเป็นประจำทุกวันเช่นเดียวกับการออกกำลังกาย จึงจะได้ผลดี

คำสอนของพระพุทธเจ้านั้น ต้องพิสูจน์ด้วยการปฏิบัติ จึงจะเข้าใจได้ซาบซึ้ง ไม่ใช่เพียงแต่การคิดเอา ถ้าปฏิบัติได้ถูกต้องแล้ว พระธรรมที่ประพฤติดีแล้ว ก็ย่อมจะรักษาผู้ประพฤติธรรมให้มีความสุขความเจริญได้อย่างแน่นอน.

บทสวดมนต์เพื่อการอบรมจิตภาวนา

แท้จริง บทสวดมนต์ในพระพุทธศาสนาทุกบทล้วนแต่ส่งเสริมเกื้อกูลต่อการฝึกอบรมจิตหรือต่อการปฏิบัติภาวนาทั้งสิ้น ผู้ใดสามารถสวดได้ประจำวัน โดยเฉพาะสวดก่อนนอนก็จะเป็นเครื่องบริหารจิตหรือพัฒนาจิตของตนเองได้เป็นอย่างดี เพราะนอกจากจะทรงจำคำสอนของพระพุทธศาสนาไว้ได้แล้ว ก็ย่อมก่อให้เกิดบุญกุศลทุกครั้งที่ได้สวดด้วย ทั้งยังสามารถทำจิตให้สงบ สะอาด และเข้มแข็งขึ้นอีกด้วย แต่ในที่นี้จะนำมากล่าวเฉพาะที่จำเป็นมาก ซึ่งนักปฏิบัตินิยมใช้กันอยู่ และเกื้อกูลต่อการปฏิบัติกรรมฐานโดยตรงเท่านั้น

เริ่มต้นด้วยการจุดธูปเทียนบูชาพระ (หากมีธูปเทียนที่บูชาพระ และเวลาเพียงพอ)

คำนมัสการพระรัตนตรัย*

(บูชาพระพุทธเจ้า)

อรหํ สมฺมาสมฺพุทฺโธ ภควา,

พระผู้มีพระภาคเจ้า เป็นพระอรหันต์,

ดับเพลิงกิเลสเพลิงทุกข์สิ้นเชิง

ตรัสรู้ชอบได้โดยพระองค์เอง,

พุทฺธํ ภควนฺตํ อภิวาเทมิ.

ข้าพเจ้าอภิวาทพระผู้มีพระภาคเจ้า

ผู้รู้ ผู้ตื่น ผู้เบิกบาน.

(กราบ)

(บูชาพระธรรม)

สฺวากฺขาโต ภควตา ธมฺโม,

พระธรรม เป็นธรรมที่พระผู้มีพระภาคเจ้า ตรัสไว้ดีแล้ว,

ธมฺมํ นมสฺสามิ.

ข้าพเจ้านมัสการพระธรรม.

(กราบ)

---

*คำนมัสการพระรัตนตรัยนี้ จะสวดเพียงภาษาบาลีอย่างเดียวก็ได้

(บูชาพระสงฆ์)

สุปฏิปนฺโน ภควโต สาวกสงฺโฆ,

พระสงฆ์สาวกของพระผู้มีพระภาคเจ้า ปฏิบัติดีแล้ว,

สงฺฆํ นมามิ.

ข้าพเจ้านอบน้อมพระสงฆ์.

(กราบ)

คำนมัสการพระพุทธคุณเบื้องต้น

นโม ตสฺส ภควโต	ข้าพเจ้าขอนอบน้อม แด่พระผู้มีพระภาคเจ้าพระองค์นั้น
อรหโต	ซึ่งเป็นผู้ไกลจากกิเลส
สมฺมาสมฺพุทฺธสฺส.	ผู้ตรัสรู้ได้โดยพระองค์เอง.

(๓ ครั้ง)

รตนัตตยาภิถุติ*

(การสรรเสริญคุณพระรัตนตรัย)

ก. พุทธานุสสติ การระลึกถึงคุณพระพุทธเจ้า โดยสรรเสริญพระคุณของพระพุทธเจ้า ๙ ประการว่า

อิติปิ โส ภควา	แม้เพราะเหตุนี้ ๆ พระผู้มีพระภาคเจ้าพระองค์นั้น
อรหํ	เป็นพระอรหันต์
สมฺมาสมฺพุทฺโธ	เป็นผู้ตรัสรู้ถูกต้องด้วยพระองค์เอง
วิชฺชาจรณสมฺปนฺโน	เป็นผู้บริบูรณ์ด้วยวิชชาและจรณะ
สุคโต	เป็นผู้เสด็จไปดีแล้ว
โลกวิทู	เป็นผู้รู้แจ้งโลก
อนุตฺตโร ปุริสทมฺมสารถิ	เป็นผู้ฝึกคนที่ควรฝึก ไม่มีผู้อื่นยิ่งไปกว่า

---

* บทสวดสรรเสริญพระรัตนตรัยนี้ นิยมสวดเฉพาะบาลีอย่างเดียว แต่ถ้าผู้ใดจะสวดแปลด้วยก็ได้.

สตฺถา เทวมนุสฺสานํ — เป็นครูสอนของเทวดาและมนุษย์ทั้งหลาย

พุทฺโธ — เป็นผู้ตื่นแล้วเป็นผู้เบิกบานแล้ว

ภควา-ติ — เป็นผู้จำแนกธรรม

ข. ธัมมานุสสติ การระลึกถึงคุณพระธรรม โดยสรรเสริญพระธรรมคุณ ๖ ประการว่า

สฺวากฺขาโต ภควตา ธมฺโม — พระธรรมอันพระผู้มีพระภาคเจ้าตรัสไว้ดีแล้ว

สนฺทิฏฺฐิโก — เป็นธรรมอันบุคคลพึงเห็นเอง

อกาลิโก — ไม่ประกอบด้วยกาล

เอหิปสฺสิโก — เป็นธรรมที่ควรร้องเรียกให้ผู้อื่นมาดู

โอปนยิโก — เป็นธรรมที่บุคคลควรน้อมเข้ามาปฏิบัติ

ปจฺจตฺตํ เวทิตพฺโพ วิญฺญูหี-ติ — อันวิญญูชนทั้งหลายพึงรู้เฉพาะตน

ค. สังฆานุสสติ การระลึกถึงคุณพระสงฆ์ โดยสรรเสริญคุณของพระสงฆ์ ๙ ประการว่า

สุปฏิปนฺโน ภควโต สาวกสงฺโฆ พระสงฆ์สาวกของพระผู้มีพระภาคเจ้า เป็นผู้ปฏิบัติดีแล้ว

อุชุปฏิปนฺโน ภควโต สาวกสงฺโฆ พระสงฆ์สาวกของพระผู้มีพระภาคเจ้า เป็นผู้ปฏิบัติตรง

ญายปฏิปนฺโน ภควโต สาวกสงฺโฆ พระสงฆ์สาวกของพระผู้มีพระภาคเจ้า เป็นผู้ปฏิบัติเป็นธรรม

สามีจิปฏิปนฺโน ภควโต สาวกสงฺโฆ พระสงฆ์สาวกของพระผู้มีพระภาคเจ้า เป็นผู้ปฏิบัติสมควร

ยทิทํ พระสงฆ์สาวกของพระผู้มีพระภาคเจ้านี้ คือใคร

จตฺตาริ ปุริสยุคานิ	คือพระอริยบุคคลนับเป็นคู่ได้ ๔
อฏฺฐ ปุริสปุคฺคลา	นับเรียงองค์ได้ ๘
เอส ภควโต สาวกสงฺโฆ	นี้คือพระสงฆ์สาวกของพระผู้มีพระภาคเจ้า
อาหุเนยฺโย	เป็นผู้ควรสักการะที่เขานำมาบูชา
ปาหุเนยฺโย	เป็นผู้ควรของต้อนรับ
ทกฺขิเณยฺโย	เป็นผู้ควรของทำบุญ
อญฺชลิกรณีโย	เป็นผู้ควรทำอัญชลี
อนุตฺตรํ ปุญฺญกฺเขตฺตํ โลกสฺสา-ติ	เป็นนาบุญของโลก ไม่มีนาบุญอื่นยิ่งกว่า

การระลึกถึงคุณพระรัตนตรัยนี้ จะสวดเฉพาะภาษาบาลีอย่างเดียวก็ได้ หรือจะสวดแปลเป็นไทยด้วยก็ได้ จุดประสงค์ของการระลึกถึงคุณพระรัตนตรัยนี้ ก็เพื่อทำใจให้เกิดความเลื่อมใสเพิ่มขึ้น ทำใจให้กล้าหาญ ไม่หดหู่ แต่ทำให้จิตใจศรัทธาหนักแน่นและเบิกบานขึ้น

การสรรเสริญคุณพระรัตนตรัยโดยย่อ

แต่ถ้าหากว่าผู้ปฏิบัติภาวนาท่านใดมีเวลาน้อยหรือต้องการจะเพิ่มศรัทธาและความเลื่อมใสในพระรัตนตรัยเพิ่มขึ้น ก็จงสวดสรรเสริญคุณพระรัตนตรัยโดยย่อ ดังนี้

อโห พุทฺโธ พระพุทธเจ้าเป็นที่พึ่งของเรา, พระองค์ตรัสรู้ดี, เป็นอัศจรรย์น่าเลื่อมใสจริง, เพราะพระองค์ตรัสรู้, ดับเพลิงกิเลสเพลิงทุกข์ของพระองค์ได้แล้ว, ทรงสั่งสอนสัตว์ให้รู้ตามเห็นตาม, ดับเพลิงกิเลสเพลิงทุกข์ได้ด้วย.

อโห ธมฺโม พระธรรมเป็นที่พึ่งของเรา, ท่านทรงคุณเป็นอัศจรรย์น่าเลื่อมใสจริง, เพราะท่านทรงคุณ, คือ ดับเพลิงกิเลสเพลิงทุกข์ ของสัตว์ผู้ปฏิบัติชอบ, ช่วยให้พ้นจากทุกข์ภัยทั้งสิ้นได้, คือศีล สมาธิ ปัญญา มรรค ผล นิพพาน.

อโห สงฺโฆ พระสงฆ์เป็นที่พึ่งของเรา, ท่านปฏิบัติดี, เป็นอัศจรรย์น่าเลื่อมใสจริง, เพราะท่านปฏิบัติ, ทำให้บริบูรณ์ในศีล สมาธิ ปัญญา, บรรลุมรรคผล–ทำให้แจ้งซึ่งพระนิพพาน, ดับเพลิงกิเลสเพลิงทุกข์ของตนได้แล้ว, สั่งสอนผู้อื่นให้ปฏิบัติตาม, ดับเพลิงกิเลสเพลิงทุกข์ได้ด้วย.

พรหมวิหารภาวนา

(การเจริญพรหมวิหาร)

การเจริญพรหมวิหาร คือ การแผ่ เมตตา กรุณา มุทิตา และอุเบกขา ไปยังสรรพสัตว์ทั้งหลาย ดังนี้

ก. เมตตาภาวนา–การเจริญเมตตา เพื่อกำจัดความโกรธ และความพยาบาท โดยแผ่ไมตรีจิตไปยังสัตว์ทั้งหลายว่า

สพฺเพ สตฺตา สัตว์ทั้งหลายทั้งปวง

อเวรา โหนฺตุ จงเป็นผู้ไม่มีเวรเถิด

อพฺยาปชฺฌา โหนฺตุ จงเป็นผู้ไม่เบียดเบียนกันเถิด

อนีฆา โหนฺตุ จงเป็นผู้ไม่มีทุกข์กายทุกข์ใจเถิด

สุขี อตฺตานํ ปริหรนฺตุ จงเป็นผู้มีสุขรักษาตนเถิด.

ข. กรุณาภาวนา–การเจริญกรุณา เพื่อกำจัดวิหิงสาความเบียดเบียน โดยมีความสงสาร ปรารถนาให้สัตว์ทั้งหลายที่มีความทุกข์เดือดร้อนได้พ้นจากความทุกข์เดือดร้อนว่า

สพฺเพ สตฺตา สัตว์ทั้งหลายทั้งปวง

ทุกฺขา ปมุจฺจนฺตุ จงพ้นจากทุกข์เถิด.

ค. มุทิตาภาวนา–การเจริญมุทิตา เพื่อกำจัดความริษยา โดยทำจิตให้พลอยยินดีต่อความสุขความเจริญของสัตว์ทั้งหลายว่า

สพฺเพ สตฺตา — สัตว์ทั้งหลายทั้งปวง
มา ลทฺธสมฺปตฺติโต วิคจฺฉนฺตุ — จงอย่าไปปราศจากสมบัติอันได้แล้วเถิด.

ง. อุเบกขาภาวนา–การเจริญอุเบกขา เพื่อกำจัดความยินดี ยินร้าย และความเศร้าโศกเสียใจในเมื่อเห็นคนอื่น สัตว์อื่นประสบทุกข์เพราะกรรมของตน อันเราไม่อาจช่วยได้ โดยพิจารณาความที่สัตว์ทั้งหลายมีกรรมเป็นของตนว่า

สพฺเพ สตฺตา — สัตว์ทั้งหลายทั้งปวง
กมฺมสฺสกา — เป็นผู้มีกรรมเป็นของของตน
กมฺมทายาทา — เป็นผู้รับผลของกรรม
กมฺมโยนี — เป็นผู้มีกรรมเป็นกำเนิด
กมฺมพนฺธู — เป็นผู้มีกรรมเป็นเผ่าพันธุ์
กมฺมปฏิสรณา — เป็นผู้มีกรรมเป็นที่พึ่งอาศัย
ยํ กมฺมํ กริสฺสนฺติ — จักทำกรรมอันใดไว้
กลฺยาณํ วา ปาปกํ วา — ดีหรือชั่ว
ตสฺส ทายาทา ภวิสฺสนฺติ — จักเป็นผู้รับผลของกรรมนั้น

ปัญจอภิณหปัจจเวกขณะ*

(ธรรมที่ควรพิจารณาเนือง ๆ ๕ อย่าง)

(๑)	ชราธมฺโมมฺหิ	เรามีความแก่เป็นธรรมดา
	ชรํ อนตีโต	ล่วงความแก่ไปไม่ได้
(๒)	พฺยาธิธมฺโมมฺหิ	เรามีความเจ็บไข้เป็นธรรมดา
	พฺยาธึ อนตีโต	ล่วงความเจ็บไข้ไปไม่ได้
(๓)	มรณธมฺโมมฺหิ	เรามีความตายเป็นธรรมดา
	มรณํ อนตีโต	ล่วงความตายไปไม่ได้
(๔)	สพฺเพหิ เม ปิเยหิ มนาเปหิ	เราละเว้นเป็นต่าง ๆ คือว่า
	นานาภาโว วินาภาโว	พลัดพรากจากของรักของเจริญใจทั้งหลายทั้งปวง
(๕)	กมฺมสฺสโกมฺหิ	เราเป็นผู้มีกรรมเป็นของของตน
	กมฺมทายาโท	เป็นผู้รับผลของกรรม
	กมฺมโยนิ	เป็นผู้มีกรรมเป็นกำเนิด
	กมฺมพนฺธุ	เป็นผู้มีกรรมเป็นเผ่าพันธุ์
	กมฺมปฏิสรโณ	เป็นผู้มีกรรมเป็นที่พึ่งอาศัย
	ยํ กมฺมํ กริสฺสามิ	จักทำกรรมอันใดไว้

---

* การสวดในบทนี้ เฉพาะสตรีให้เปลี่ยนบางบทดังนี้ : บทว่า "อนตีโต" เปลี่ยนเป็น "อนตีตา" ทุกแห่ง "กมฺมทายาโท" เปลี่ยนเป็น "กมฺมทายาทา" "กมฺมปฏิสรโณ" เปลี่ยนเป็น "กมฺมปฏิสรณา."

กลฺยาณํ วา ปาปกํ วา คือหรือชั่ว
ตสฺส ทายาโท ภวิสฺสามิ จักเป็นผู้รับผลของกรรมนั้น
เอวํ อมฺเหหิ อภิณฺหํ ปจฺจเวกฺขิตพฺพํ เราทั้งหลาย พึง
พิจารณาเนือง ๆ อย่างนี้แล.

ธรรมทั้ง ๕ ประการนี้ ควรพิจารณาเนือง ๆ ทุกวัน เพื่อให้ใจเกิดความคุ้นเคย จะเป็นเหตุให้รีบเร่งทำความดี ไม่มัวเมาประมาทในวัย ไม่มัวเมาประมาทในความไม่มีโรค ไม่มัวเมาประมาทในชีวิต ไม่เศร้าโศกเสียใจในเมื่อตนเองต้องพลัดพรากจากบุคคลและสิ่งของที่รักที่ชอบใจ เพื่อให้เกิดความเชื่อมั่นในกฎแห่งกรรม.

กายคตาสติโดยย่อ

(การพิจารณาร่างกายให้เห็นเป็นของไม่งาม)

การสวดบทนี้ก็เพื่อกำจัดราคะ โดยสวด ดังนี้

อยเมว กาโย	กายอันนี้นั่นแล
อุทฺธํ ปาทตลา	เบื้องบนแต่พื้นเท้าขึ้นมา
อโธ เกสมตฺถกา	เบื้องต่ำแต่กระหม่อมผมลงไป
ตจปริยนฺโต	มีหนังหุ้มอยู่โดยรอบ

ปูโร นานปฺปการสฺส อสุจิโน	เต็มไปด้วยของไม่สะอาดมีประการต่าง ๆ
เชคฺจฺโฉ ปฏิกูโล	เป็นของน่าเกลียดปฏิกูลไม่งามทั้งสิ้น

มรณัสสติ
(การระลึกถึงความตาย)

การสวดหรือการพิจารณาไปตามบทนี้ ก็เพื่อให้เกิดความสลดใจ ไม่สะดุ้งกลัวต่อความตาย แล้วให้รีบเร่งทำความดี โดยสวด ดังนี้

อธุวํ ชีวิตํ	ความเป็นมันไม่ยั่งยืน
ธุวํ มรณํ	ความตายมันยั่งยืน
อวสฺสํ มยา มริตพฺพํ	เราจะต้องตายเป็นแท้
มรณปริโยสานํ เม ชีวิตํ	ความเป็นของเรามีความตายเป็นที่สุด
ชีวิตํ เม อนิยตํ	ความเป็นของเรามันไม่เที่ยง
มรณํ เม นิยตํ	ความตายของเรามันเที่ยงแท้

บทสวดมนต์ตั้งแต่บทแรกจนถึงบทมรณัสสตินี้ มุ่งทำใจให้สงบ เพื่อกำจัดนิวรณ์ ๕ เป็นสำคัญ เป็นบทสวดที่ส่งเสริมเกื้อกูลการทำสมาธิ อันเป็นลักษณะของสมถภาวนา หรือสมถกรรมฐาน

ติลักขณภาวนา

(การอบรมจิตด้วยการเจริญพระไตรลักษณ์)

บทนี้เป็นบทที่มุ่งเจริญวิปัสสนาภาวนา หรือวิปัสสนากรรมฐานโดยเฉพาะ โดยมุ่งทำจิตให้เกิดปัญญา รู้เท่าทันต่อความเป็นจริงของสังขารทั้งปวง ว่าตกอยู่ในอำนาจของพระไตร-ลักษณ์ คือ ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ และไม่ใช่ตัวตน โดยสวดพร้อมกับพิจารณาความหมายไปด้วย ดังนี้

อนิจฺจา สงฺขารา สังขารทั้งหลายมันไม่เที่ยง ตํ กุเตตฺถ ลพฺภา เพราะเหตุนั้น, ความเที่ยงในสังขารทั้งหลายเหล่านี้, จักพึงได้แต่ไหนเล่า.

เปล่า ไม่มีใครเกิด ไม่มีใครตาย, รูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ, ขันธ์ ๕ มันเกิดขึ้น ขันธ์ ๕ มันทำลายไป ต่างหาก, มันไม่เที่ยง, มันเป็นทุกข์, ไม่ใช่ของเรา, ไม่ใช่เรา, ไม่ใช่ตัวใช่ตน, ขันธ์ ๕ ต่างหาก, ช่างมันเถิด.

เปล่า ไม่มีใครเกิด ไม่มีใครตาย, จักขุ โสตะ ฆานะ ชิวหา กาย ใจ, อายตนะ ๖ มันเกิดขึ้น อายตนะ ๖ มันดับไปต่างหาก, มันไม่เที่ยง, มันเป็นทุกข์, ไม่ใช่ของเรา, ไม่ใช่เรา ไม่ใช่ตัวใช่ตน, อายตนะ ๖ ต่างหาก, ช่างมันเถิด.

เปล่า ไม่มีใครเกิด ไม่มีใครตาย, ดิน น้ำ ไฟ ลม อากาศ วิญญาณ, ธาตุ ๖ มันเกิดขึ้น ธาตุ ๖ มันแตกไปต่างหาก, มันไม่เที่ยง, มันเป็นทุกข์, ไม่ใช่ของเรา, ไม่ใช่เรา, ไม่ใช่ตัวใช่ตน, ธาตุ ๖ ต่างหาก, ช่างมันเถิด.

เปล่า ไม่มีใครเกิด ไม่มีใครตาย, นามรูป มันเกิดขึ้น นามดับรูปแตกไปต่างหาก, มันไม่เที่ยง, มันเป็นทุกข์, ไม่ใช่ของเรา, ไม่ใช่เรา, ไม่ใช่ตัวใช่ตน, นามรูปต่างหาก, ช่างมันเถิด.

อาตุรกายภาวนา

(การฝึกอบรมจิตในเมื่อร่างกายป่วยหนัก)

อาตุรกายสฺส เม สโต	เมื่อเรามีกายอาดูรกระวนกระวายอยู่ด้วยทุกขเวทนา
จิตฺตํ อนาตุรํ ภวิสฺสติ	จิตของเราจักไม่อาดูรกระวนกระวายไปตามกาย
ภิทุรายํ กาโย	กายนี้มันจักแตก

วิราคธมฺมํ วิญฺญาณํ	วิญญาณนี้มันจักดับ, เป็นของ ไม่เที่ยง, ไม่ใช่ของเรา, ช่างมัน.

บทนี้ก็เป็นบทที่เกี่ยวกับการเจริญวิปัสสนาอีกบทหนึ่ง โดยให้พิจารณาสังขารให้เห็นว่าเป็นของไม่เที่ยง ไม่ใช่ตัวตนของเรา ในเมื่อร่างกายต้องประสบกับทุกขเวทนากล้า ทั้งนี้ก็เพื่อป้องกันใจไม่ให้กระวนกระวายไปตามกาย

สัพพปัตติทานคาถา

(คาถาในการให้ส่วนบุญแก่สรรพสัตว์)

บทนี้ใช้เมื่อแผ่ส่วนกุศลให้แก่สรรพสัตว์ หรือบทกรวดน้ำ ใช้เมื่อเสร็จสิ้นการเจริญภาวนาประจำวันแต่ละครั้ง แม้การอุทิศส่วนบุญทั่วไปก็ใช้บทนี้เช่นเดียวกัน โดยกล่าวอุทิศส่วนบุญว่า

ปุญฺญสฺสิทานิ กตสฺส	สัตว์ทั้งหลายไม่มีที่สุด ไม่มีประมาณ
ยานญฺญานิ กตานิ เม	จงเป็นผู้มีส่วนแห่งบุญ ที่ข้าพเจ้าทำแล้วในกาลบัดนี้
เตสญฺจ ภาคิโน โหนฺตุ	และแห่งบุญทั้งหลายอื่น ที่ข้าพเจ้าได้กระทำไว้แล้ว
สตฺตานนฺตาปฺปมาณกา.	

เย ปิยา คุณวนฺตา จ มยฺหํ มาตาปิตาทโย	บุคคลเหล่าใดเป็นที่รักและเป็นผู้มีคุณ มีมารดาบิดาของข้าพเจ้าเป็นต้นก็ดี
ทิฏฺฐา เม จาปฺยทิฏฺฐา วา อญฺเญ มชฺฌตฺตเวริโน	หรือบุคคลอื่น ๆ ทั้งที่เป็นกลาง ๆ ทั้งที่เป็นศัตรู ที่ข้าพเจ้าได้พบปะและไม่ได้พบปะก็ดี
สตฺตา ติฏฺฐนฺติ โลกสฺมึ เตภุมฺมา จตุโยนิกา	สัตว์ทั้งหลาย ดำรงอยู่ในโลก ซึ่งเกิดอยู่ในภูมิทั้ง ๓ (คือ กามาวจรภูมิ รูปาวจรภูมิ อรูปาวจรภูมิ) เกิดอยู่ในกำเนิดทั้ง ๔ (คือ เกิดในครรภ์ เกิดในไข่ เกิดในเท่าไคล เกิดผลุดขึ้น)
ปญฺเจกจตุโวการา สํสรนฺตา ภวาภเว	สัตว์ทั้งหลายที่มีขันธ์ ๕ มีขันธ์ ๑ (คืออสัญญีพรหม) มีขันธ์ ๔ (คืออรูปพรหม) ท่องเที่ยวอยู่ในภพน้อยภพใหญ่

ญาตี เย ปตฺติทานมฺเม	สัตว์ทั้งหลายเหล่าใดรู้ว่าข้าพเจ้าได้ให้ส่วนกุศลแล้ว
อนุโมทนฺตุ เต สยํ	ขอสัตว์ทั้งหลายเหล่านั้นจงอนุโมทนาเองเถิด.
เย จิมํ นปฺปชานนฺติ	ส่วนสัตว์ทั้งหลายเหล่าใดยังไม่ทราบถึงการให้ส่วนบุญของข้าพเจ้านี้
เทวา เตสํ นิเวทยุํ	ขอเทพยดาทั้งหลาย พึงแจ้งให้แก่สัตว์เหล่านั้นทราบ (แล้วอนุโมทนา)
มยา ทินฺนาน ปุญฺญานํ อนุโมทนเหตุนา	เพราะเหตุคือการอนุโมทนาซึ่งบุญทั้งหลายที่ข้าพเจ้าได้ให้แล้ว
สพฺเพ สตฺตา สทา โหนฺตุ อเวรา สุขชีวิโน	ขอสัตว์ทั้งหลายทั้งปวง จงเป็นผู้ไม่มีเวร ดำรงชีพอยู่เป็นสุขทุกเมื่อเถิด.
เขมปฺปทญฺจ ปปฺโปนฺตุ	และจงได้บรรลุถึงทางอันพ้นภัย

เตสาสา สิชฺฌตํ สุภา. ขอความปรารถนาอันดีงามของสัตว์ทั้งหลายทั้งปวงนั้น จงสำเร็จเถิด.

บทกรวดน้ำ หรือบทอุทิศส่วนกุศลนี้ จะว่าเป็นภาษาบาลีล้วน หรือว่าเฉพาะคำแปลอย่างเดียวก็ได้ หรือจะว่าทั้ง ๒ อย่างก็ได้ และบทกรวดน้ำนี้ จะใช้บทอื่นนอกจากนี้ก็ได้ หรือจะอุทิศเป็นภาษาไทยเพียงสั้น ๆ ก็ได้ว่า "ข้าพเจ้าขออุทิศส่วนกุศลทั้งหมด ที่ข้าพเจ้าได้กระทำแล้ว ให้แก่สรรพสัตว์ทั้งหลาย เมื่อทราบแล้วขอจงได้อนุโมทนาในส่วนกุศลนี้ และจงพ้นจากความทุกข์ ประสบความสุข โดยทั่วกันเถิด"

เพราะฉะนั้น ผู้หวังความก้าวหน้าในการอบรมจิตของตน พึงสวดบทสวดมนต์ที่ส่งเสริมเกื้อกูลต่อการเจริญกรรมฐาน ดังกล่าวมาแล้วข้างต้นนี้ พร้อมกับพิจารณาระลึกถึงความหมายไปในขณะสวดด้วย ก็จะได้รับผลแห่งการปฏิบัติภาวนาเพิ่มขึ้นอย่างแน่นอน.

ปฏิทินปักขคณนา

พุทธศักราช ๒๕๓๒ - พุทธศักราช ๒๕๓๔

โดย

พระสุทธิสารมุนี

(ลอย สิริคุตฺโต ป.ธ. ๖)

วัดโสมนัสวิหาร กรุงเทพมหานคร

วันธัมมัสสวนะ และ วันอุโบสถตามปักข์

พุทธศักราช ๒๕๓๒

วันที่, เดือน	วัน	ขึ้น/แรม (ค่ำ)	เดือน	วันที่, เดือน	วัน	ขึ้น/แรม (ค่ำ)	เดือน
๗ ม.ค.	ส.	ข. ๑	๒	๒๐ เม.ย.	พฤ.	ข. ๑๕	๕
๑๕ ม.ค.	อา.	ข. ๙	๒	๒๘ เม.ย.	ศ.	ร. ๘	๕
๒๒ ม.ค.	อา.	ร. ๑	๒	๕ พ.ค.	ศ.	ข. ๑	๖
๓๐ ม.ค.	จ.	ร. ๙	๒	๑๓ พ.ค.	ส.	ข. ๙	๖
๕ ก.พ.	อา.	ร. ๑๕	๒	๑๙ พ.ค.	ศ.	ข. ๑๕	๖
๑๓ ก.พ.	จ.	ข. ๘	๓	๒๗ พ.ค.	ส.	ร. ๘	๖
๒๐ ก.พ.	จ.	ข. ๑๕	๓	๓ มิ.ย.	ส.	ร. ๑๕	๖
๒๘ ก.พ.	อ.	ร. ๘	๓	๑๑ มิ.ย.	อา.	ข. ๘	๗
๗ มี.ค.	อ.	ข. ๑	๔	๑๘ มิ.ย.	อา.	ข. ๑๕	๗
๑๕ มี.ค.	พ.	ข. ๙	๔	๒๖ มิ.ย.	จ.	ร. ๘	๗
๒๒ มี.ค.	พ.	ร. ๑	๔	๓ ก.ค.	จ.	ข. ๑	๘
๓๐ มี.ค.	พฤ.	ร. ๙	๔	๑๑ ก.ค.	อ.	ข. ๙	๘
๕ เม.ย.	พ.	ร. ๑๕	๔	๑๗ ก.ค.	จ.	ข. ๑๕	๘
๑๓ เม.ย.	พฤ.	ข. ๘	๕	๒๕ ก.ค.	อ.	ร. ๘	๘

วันที่, เดือน	วัน	ขึ้น/แรม (ค่ำ)	เดือน	วันที่, เดือน	วัน	ขึ้น/แรม (ค่ำ)	เดือน
๑ ส.ค.	อ.	ร.๑๕	๘	๒๒ ต.ค.	อา	ร. ๘	๑๑
๙ ส.ค.	พ.	ข. ๘	๙	๒๙ ต.ค.	อา.	ข. ๑	๑๒
๑๖ ส.ค.	พ.	ข.๑๕	๙	๖ พ.ย.	จ.	ข. ๙	๑๒
๒๔ ส.ค.	พฤ.	ร. ๘	๙	๑๓ พ.ย.	จ.	ร. ๑	๑๒
๓๑ ส.ค.	พฤ.	ข. ๑	๑๐	๒๑ พ.ย.	อ.	ร. ๙	๑๒
๘ ก.ย.	ศ.	ข. ๙	๑๐	๒๘ พ.ย.	อ.	ข. ๑	๑
๑๕ ก.ย.	ศ.	ร. ๑	๑๐	๖ ธ.ค.	พ.	ข. ๙	๑
๒๓ ก.ย.	ส.	ร. ๙	๑๐	๑๒ ธ.ค.	อ.	ข.๑๕	๑
๓๐ ก.ย.	ส.	ข. ๑	๑๑	๒๐ ธ.ค.	พ.	ร. ๘	๑
๘ ต.ค.	อา.	ข. ๙	๑๑	๒๗ ธ.ค.	พ.	ข. ๑	๒
๑๔ ต.ค.	ส.	ข.๑๕	๑๑				

หมายเหตุ

วันมาฆบูชา ตรงกับวันจันทร์ ที่ ๒๐ กุมภาพันธ์

วันวิสาขบูชา ตรงกับวันศุกร์ ที่ ๑๙ พฤษภาคม

วันอาสาฬหบูชา ตรงกับวันอังคาร ที่ ๑๘ กรกฎาคม

วันออกพรรษา ตรงกับวันอาทิตย์ ที่ ๑๔ ตุลาคม

วันธัมมัสสวนะ และ วันอุโบสถตามปักข์

พุทธศักราช ๒๕๓๓

วันที่, เดือน	วัน	ขึ้น/แรม (ค่ำ)	เดือน	วันที่, เดือน	วัน	ขึ้น/แรม (ค่ำ)	เดือน
๔ ม.ค.	พฤ.	ข. ๙	๒	๑๗ เม.ย.	อ.	ร. ๘	๕
๑๑ ม.ค.	พฤ.	ร. ๑	๒	๒๔ เม.ย.	อ.	ข. ๑	๖
๑๙ ม.ค.	ศ.	ร. ๙	๒	๒ พ.ค.	พ.	ข. ๙	๖
๒๖ ม.ค.	ศ.	ข. ๑	๓	๘ พ.ค.	อ.	ข. ๑๕	๖
๓ ก.พ.	ส.	ข. ๙	๓	๑๖ พ.ค.	พ.	ร. ๘	๖
๙ ก.พ.	ศ.	ข. ๑๕	๓	๒๓ พ.ค.	พ.	ร. ๑๕	๖
๑๗ ก.พ.	ส.	ร. ๘	๓	๓๑ พ.ค.	พฤ.	ข. ๘	๗
๒๔ ก.พ.	ส.	ข. ๑	๔	๗ มิ.ย.	พฤ.	ข. ๑๕	๗
๔ มี.ค.	อา.	ข. ๙	๔	๑๕ มิ.ย.	ศ.	ร. ๘	๗
๑๑ มี.ค.	อา.	ร. ๑	๔	๒๒ มิ.ย.	ศ.	ร. ๑๕	๗
๑๙ มี.ค.	จ.	ร. ๙	๔	๓๐ มิ.ย.	ส.	ข. ๘	๘
๒๖ มี.ค.	จ.	ข. ๑	๕	๗ ก.ค.	ส.	ข. ๑๕	๘
๓ เม.ย.	อ.	ข. ๙	๕	๑๕ ก.ค.	อา.	ร. ๘	๘
๙ เม.ย.	จ.	ข. ๑๕	๕	๒๒ ก.ค.	อา.	ร. ๑๕	๘

วันที่, เดือน	วัน	ขึ้น/แรม (ค่ำ)	เดือน	วันที่, เดือน	วัน	ขึ้น/แรม (ค่ำ)	เดือน
๓๐ ก.ค.	จ.	ข. ๘	๙	๑๘ ต.ค.	พฤ.	ร. ๑๔	๑๑
๖ ส.ค.	จ.	ข. ๑๕	๙	๒๖ ต.ค.	ศ.	ข. ๘	๑๒
๑๔ ส.ค.	อ.	ร. ๘	๙	๒ พ.ย.	ศ.	ข. ๑๕	๑๒
๒๐ ส.ค.	จ.	ร. ๑๔	๙	๑๐ พ.ย.	ส.	ร. ๘	๑๒
๒๘ ส.ค.	อ.	ข. ๘	๑๐	๑๗ พ.ย.	ส.	ร. ๑๕	๑๒
๔ ก.ย.	อ.	ข. ๑๕	๑๐	๒๕ พ.ย.	อา.	ข. ๘	๑
๑๒ ก.ย.	พ.	ร. ๘	๑๐	๒ ธ.ค.	อา.	ข. ๑๕	๑
๑๙ ก.ย.	พ.	ร. ๑๕	๑๐	๑๐ ธ.ค.	จ.	ร. ๘	๑
๒๗ ก.ย.	พฤ.	ข. ๘	๑๑	๑๖ ธ.ค.	อา.	ร. ๑๔	๑
๔ ต.ค.	พฤ.	ข. ๑๕	๑๑	๒๔ ธ.ค.	จ.	ข. ๘	๒
๑๒ ต.ค.	ศ.	ร. ๘	๑๑	๓๑ ธ.ค.	จ.	ข. ๑๕	๒

หมายเหตุ

วันมาฆบูชา ตรงกับวันศุกร์ ที่ ๕ กุมภาพันธ์

วันวิสาขบูชา ตรงกับวันอาทิตย์ ที่ ๘ พฤษภาคม

วันเข้าพรรษา ตรงกับวันอาทิตย์ ที่ ๘ กรกฎาคม

วันออกพรรษา ตรงกับวันพฤหัสบดี ที่ ๔ ตุลาคม

วันธัมมัสสวนะ และ วันอุโบสถตามปักข์

พุทธศักราช ๒๕๓๔

วันที่, เดือน	วัน	ขึ้น/แรม (ค่ำ)	เดือน	วันที่, เดือน	วัน	ขึ้น/แรม (ค่ำ)	เดือน
๘ ม.ค.	อ.	ร. ๘	๒	๒๒ เม.ย.	จ.	ข. ๙	๖
๑๕ ม.ค.	อ.	ร.๑๕	๒	๒๘ เม.ย.	อา.	ข.๑๕	๖
๒๓ ม.ค.	พ.	ข. ๘	๓	๖ พ.ค.	จ.	ร. ๘	๖
๓๐ ม.ค.	พ.	ข.๑๕	๓	๑๓ พ.ค.	จ.	ร.๑๕	๖
๗ ก.พ.	พฤ.	ร. ๘	๓	๒๑ พ.ค.	อ.	ข. ๘	๗
๑๔ ก.พ.	พฤ.	ข. ๑	๔	๒๘ พ.ค.	อ.	ข.๑๕	๗
๒๒ ก.พ.	ศ.	ข. ๙	๔	๕ มิ.ย.	พ.	ร. ๘	๗
๒๘ ก.พ.	พฤ.	ข.๑๕	๔	๑๒ มิ.ย.	พ.	ข. ๑	๘
๘ มี.ค.	ศ.	ร. ๘	๔	๒๐ มิ.ย.	พฤ.	ข. ๙	๘
๑๕ มี.ค.	ศ.	ร.๑๕	๔	๒๖ มิ.ย.	พ.	ข.๑๕	๘
๒๓ มี.ค.	ส.	ข. ๘	๕	๓ ก.ค.	พฤ.	ร. ๘	๘
๓๐ มี.ค.	ส.	ข.๑๕	๕	๑๑ ก.ค.	พฤ.	ร.๑๕	๘
๗ เม.ย.	อ.	ร. ๘	๕	๑๙ ก.ค.	ศ.	ข. ๘	๘๘
๑๔ เม.ย.	อ.	ข. ๑	๖	๒๖ ก.ค.	ศ.	ข.๑๕	๘๘

วันที่ เดือน	วัน	ขึ้น/แรม (ค่ำ)	เดือน	วันที่, เดือน	วัน	ขึ้น/แรม (ค่ำ)	เดือน
๓ ส.ค.	ส.	ร. ๘	๘๘	๒๓ ต.ค.	พ.	ข.๑๕	๑๑
๑๐ ส.ค.	ส.	ร.๑๕	๘๘	๓๑ ต.ค.	พฤ.	ร. ๘	๑๑
๑๘ ส.ค.	อา.	ข. ๘	๙	๖ พ.ย.	พ.	ร.๑๔	๑๑
๒๕ ส.ค.	อา.	ข. ๑๕	๙	๑๔ พ.ย.	พฤ.	ร. ๘	๑๒
๒ กย.	จ.	ร. ๘	๙	๒๑ พ.ย.	พฤ.	ข.๑๕	๑๒
๘ ก.ย.	อา.	ร. ๑๔	๙	๒๙ พ.ย.	ศ.	ร. ๘	๑๒
๑๖ ก.ย.	จ.	ข. ๘	๑๐	๖ ธ.ค.	ศ.	ร.๑๕	๑๒
๒๓ ก.ย.	จ.	ข.๑๕	๑๐	๑๔ ธ.ค.	ส.	ข. ๘	๑
๑ ตค.	อ.	ร. ๘	๑๐	๒๑ ธ.ค.	ส.	ข.๑๕	๑
๘ ต.ค.	อ.	ร.๑๕	๑๐	๒๙ ธ.ค.	อา.	ร. ๘	๑
๑๖ ต.ค.	พ.	ข. ๘	๑๑				

หมายเหตุ

วันมาฆบูชา ตรงกับวันพฤหัสบดี ที่ ๒๘ กุมภาพันธ์
วันวิสาขบูชา ตรงกับวันอาทิตย์ ที่ ๒๘ พฤษภาคม
วันเข้าพรรษา ตรงกับวันอังคาร ที่ ๕ มิถุนายน
วันออกพรรษา ตรงกับวันอังคาร ที่ ๒๓ ตุลาคม

วิธีอ่านภาษาบาลี

ภาษาบาลี เป็นภาษาสำคัญทางพระพุทธศาสนา เพราะเป็นภาษาที่ใช้จารึกพระไตรปิฎกและคัมภีร์สำคัญอื่น ๆ ของพระพุทธศาสนาฝ่ายเถรวาท เป็นภาษาที่มีระเบียบแบบแผนดีมาก ที่เรียกกันอีกอย่างหนึ่งว่า "**ตันติภาษา**"

ในสมัยพุทธกาล ในอินเดีย ภาษานี้คนทั่วไปใช้พูดกันมาก โดยเฉพาะในแคว้นมคธ อันเป็นอาณาจักรที่มีอำนาจมากในสมัยนั้น จึงได้มีชื่อเรียกอีกอย่างหนึ่งว่า "**ภาษามคธ**" พระพุทธเจ้าและพระสาวกในสมัยนั้นใช้ภาษานี้มากในการประกาศพระศาสนา เพราะคนพื้นเมืองทั่วไปนิยมพูดกัน

ภาษานี้ ได้มีการศึกษากันมากในประเทศที่นับถือพระพุทธศาสนาฝ่ายเถรวาท โดยเฉพาะในหมู่พระภิกษุสามเณร เช่น ไทย พม่า ศรีลังกา และยังใช้พูดกันอยู่ในหมู่นักปราชญ์ทางภาษาบาลี คนไทยผู้นับถือพระพุทธศาสนา จึงควรทราบวิธีอ่านภาษานี้ไว้ด้วย เพื่อใช้ในการอ่านและการสวดมนต์ให้ถูกต้อง เพราะยังใช้กันอยู่มากในวงการพระพุทธศาสนาในประเทศไทย ตั้งแต่สมัยสุโขทัย

จนถึงปัจจุบัน

วิธีอ่านภาษาบาลี

การอ่านหรือการสวดภาษาบาลีในประเทศไทย มี ๒ แบบ คือ

๑. อ่านแบบไทย หรือเรียกว่าแบบสังโยค

๒. อ่านแบบสากล หรือเรียกว่าแบบมคธ

การอ่านแบบสังโยค

การอ่านหรือการสวดแบบสังโยค เป็นการออกสำเนียงแบบไทย ๆ ตามสำเนียงของคนไทยเรา แต่ก็มีวิธีอ่านเหมือนกัน โดยมีเครื่องหมายการอ่าน ที่สมเด็จพระมหาสมณเจ้า กรมพระยาวชิรญาณวโรรส พระองค์ผู้ประสิทธิ์ประสาทความเจริญแห่งวิชาการทางพระพุทธศาสนา ได้ทรงจัดทำไว้เป็นพิเศษสำหรับการอ่านภาษาบาลีโดยเฉพาะ คือเครื่องหมายนิคคหิต (ํ) และเครื่องหมายจุด (.) โดยมีกฎเกณฑ์ในการอ่าน ดังนี้

ก. สระ อะ ไม่มีประวิสรรชนีย์ แต่ออกเสียงสระ อะ เช่น

จรติ อ่านว่า จะระติ

มรณธมฺโมมฺหิ อ่านว่า มะระณะธัมโมมหิ (ไม่อ่านว่า มอระณะธัมโมมหิ)

ข. เครื่องหมายนิคคหิต (ํ) เท่ากับไม้หันอากาศและ ง สะกด (–ัง) เช่น

อรหํ อ่านว่า อะระหัง

มรณํ อ่านว่า มะระณัง

แต่ถ้าหากว่า ตัวอักษรที่มีนิคคหิตอยู่ด้วยนั้น มีสระอยู่ด้วย ตัวนิคคหิตที่อักษรนั้น ก็เท่ากับตัว ง สะกดอย่างเดียว เช่น

อโหสึ อ่านว่า อะโหสิง

วิสุํ ,, วิสุง

ค. เครื่องหมายจุด (.) เท่ากับตัวสะกดและไม้หันอากาศ เช่น

ธมฺโม อ่านว่า ธัมโม

สงฺโฆ ,, สังโฆ

แต่ถ้าหากว่า พยัญชนะข้างหน้าตัวจุดนั้นมีสระอยู่แล้ว ตัวจุดนั้นก็เท่ากับตัวสะกดอย่างเดียว เช่น

พุทฺโธ อ่านว่า พุทโธ
วิชฺชา ,, วิชชา
เสยฺโย ,, เสยโย
โมกฺขํ ,, โมกขัง

ง. ถ้าหากว่า พยัญชนะสะกดเป็นอักษร ส เวลาอ่านจะมีเสียง ห กล้ำเข้ามา และอักษร ส เป็นเสียงอุสุม (คืออ่านเหมือน ส ซ้อนเข้ามาอีกตัวหนึ่ง) เช่น

อายสฺมา อ่านว่า อายัสหม้า
ตสฺมึ ,, ตัสหมิ้ง

การอ่านแบบมคธ

การอ่านแบบมคธ หรือ การออกเสียงแบบมคธนี้ นิยมกันทั่วไปในการอ่านหรือการพูดภาษาบาลีระหว่างประเทศ แม้การเขียนบาลีด้วยอักษรโรมันก็ใช้การออกเสียงแบบนี้ คือการออกสำเนียงชาวอินเดีย โดยมีกฎเกณฑ์ในการอ่านสำเนียงมคธ ตามที่สมเด็จพระมหาสมณเจ้า กรมพระยาวชิรญาณวโรรส ทรงวางไว้ดังนี้

"๑. ค ออกเสียง ก กล้ำ ง = กงฺ ตรงกับ g

๒. ช ,, จ ,, ย = จฺย ,, j

๓. ฆ	ออกเสียง	ฆ	กล้ำ	ห = ฆฺห	ตรงกับ	gh
๔. ฌ	,,	ฌ	,,	ห = ฌฺห	,,	jh
๕. ฒ	,,	ฒ	,,	ห = ฒฺห	,,	ḍh
๖. ธ	,,	ธ	,,	ห = ธฺห	,,	dh
๗. ภ	,,	ภ	,,	ห = ภฺห	,,	bh
๘. ฑ	,,	ฎ			,,	ḍ
๙. ท	,,	ด			,,	d
๑๐. พ	,,	บ			,,	b

นอกจากนี้ ออกเสียงตรงตัว เหมือนภาษาไทย แต่ ญ, ฏ, ฐ, ณ, ออกเสียงเป็นพิเศษ ให้ขึ้นนาสิกหรือเพดาน

(ก) ญ = ñ (ค) ฐ = ṭh

(ข) ฏ = ṭ (ฆ) ณ = ṇ "

แต่เสียงที่อ่านต่างกันมาก ในระหว่างการอ่านสำเนียงสังโยคและสำเนียงมคธ ก็มีอักษร ๒ ตัว คือ ท ออกเสียง ด และ พ ออกเสียงเป็น บ เช่น

พุทฺโธ อ่านเป็น บุดโธ

สพฺเพ ,, สับเบ

ส่วนอักษรนอกจากนี้ก็ออกเสียงไม่ต่างกันมากนัก ฉะนั้น จึงขอให้ท่านผู้สนใจได้ศึกษาและสังเกตไว้ด้วย.

ข้อที่ควรทราบในการฝึกอบรมจิต

ข้อที่ควรเว้นสำหรับผู้ฝึกอบรมสมาธิ

๑. ความกังวล
๒. คนที่มีจิตใจไม่มั่นคง
๓. การอ่านหนังสือที่ทำให้จิตใจห่างต่อความสงบ
๔. การงานหรืออาชีพที่ทำใจให้ห่างต่อความสงบ
๕. ป่วยหนัก
๖. ร่างกายกระวนกระวาย
๗. หิวหรือกระหายมากเกินไป
๘. อิ่มมากเกินไป
๙. ง่วงมากเกินไป
๑๐. สถานที่อยู่ร้อนมาก หรือ หนาวมากเกินไป
๑๑. สถานที่อยู่มีเสียงอึกทึกมากเกินไป
๑๒. สถานที่บำเพ็ญมีคนพูดคุยกัน

๑๓. เกียจคร้าน

๑๔. ไม่ตั้งใจจริง

๑๕. ทำผิดวิธี

๑๖. การไม่ยึดอารมณ์ปัจจุบัน

๑๗. ความเพียรมากเกินไป

๑๘. ใจลอย

๑๙. การงานมากเกินไป

๒๐. แก่มากเกินไป

สูตร ๕๕ ของการเจริญอานาปานสติ

อย่า ๕ อย่าง

๑. *อย่าบังคับลมหายใจให้สั้นหรือยาว ให้เข้าหรือออก เพราะอาจจะทำให้ปวดหรือมึนงงศีรษะได้*

๒. *อย่าคิดถึงอดีตที่ล่วงไปแล้ว ในขณะทำสมาธิ*

๓. *อย่าคิดถึงอนาคตที่ยังไม่มาถึง ในขณะทำสมาธิ*

๔. *อย่าส่งใจออกข้างนอก ในขณะทำสมาธิ*

๕. *อย่าเกร็งตัว เพราะจะทำให้ปวดเมื่อยได้ง่าย*

จง ๕ อย่าง

๑. *จงทำใจให้สบายและเบิกบาน*

๒. *จงตั้งสติไว้ที่ปลายจมูก หรือที่จุดกำหนด*

๓. *จงมีสัมปชัญญะรู้ตัวอยู่ตลอดเวลาที่กำหนดลมหายใจเข้าออก*

๔. *จงนั่งให้ตัวตรง เพื่อกำหนดลมหายใจได้โดยสะดวก*

๕. *จงปล่อยลมหายใจไปตามธรรมชาติ จะหายใจสั้น-ยาว เข้า-ออก ก็ให้กำหนดรู้โดยตลอด*

พิมพ์ที่ โรงพิมพ์มหามกุฏราชวิทยาลัย หน้าวัดบวรนิเวศวิหาร กรุงเทพฯ
พลอากาศเอก ทะริน หงสกุล ผู้พิมพ์ผู้โฆษณา โทร. ๒๘๑๗๗๙๐

คำขวัญในการอบรมจิตภาวนา

ฝึกจิตทุกวัน ผิวพรรณผ่องใส

สุขกายสุขใจ อนามัยสมบูรณ์

ชิตวณฺโณ ภิกฺขุ.